

Aquafitness / Wassergymnastik Wiesbaden

Aqua Fitness ist...

...ein sanftes und gelenkschonendes Programm für den ganzen Körper, das Elemente aus Wassergymnastik, Aerobic und Aquajogging verbindet. Die Dehn- und Kräftigungsübungen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung, wobei Gelenke und Wirbelsäule gezielt entlastet werden. Mit viel Spaß stärken Sie die Muskulatur und die körperliche Ausdauer. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte erhöht die Effektivität der Übungen.

Wiesbaden:

Schwimmschule Walkmühltal, Walkmühltalanlagen 12, 65195 Wiesbaden

Veranstaltungs-Nr., Datum, Tag und Zeit:	Kurs 01: 15.01.2020	Mittwoch	10:00 Uhr	201-LK-001-150-1
	Kurs 02: 15.01.2020	Mittwoch	10:45 Uhr	201-LK-001-150-2
	Kurs 03: 17.01.2020	Freitag	10:45 Uhr	201-LK-001-150-3
	Kurs 04: 17.01.2020	Freitag	11:30 Uhr	201-LK-001-150-4
	Kurs 05: 20.03.2020	Freitag	10:45 Uhr	201-LK-001-150-5
	Kurs 06: 20.03.2020	Freitag	11:30 Uhr	201-LK-001-150-6
	Kurs 07: 25.03.2020	Mittwoch	10:00 Uhr	201-LK-001-150-7
	Kurs 08: 25.03.2020	Mittwoch	10:45 Uhr	201-LK-001-150-8
	Kurs 09: 20.05.2020	Mittwoch	10:00 Uhr	201-LK-001-150-9
	Kurs 10: 20.05.2020	Mittwoch	10:45 Uhr	201-LK-001-150-10
	Kurs 11: 29.05.2020	Freitag	10:45 Uhr	201-LK-001-150-11
	Kurs 12: 29.05.2020	Freitag	11:30 Uhr	201-LK-001-150-12
Dauer:	Kurs 1 bis 4:	6 x 45 Min.		
	Kurs 5 bis 12:	8 x 45 Min.		
Bei einer Wassertiefe von 1,45 m ist eine Körpergröße von Min.destens 1,65 m erforderlich!				
Leitung:	Lydia Kretschmer <i>Aquafitness Trainerin, Lehrerin für Sportwissenschaften</i>			
Gebühr je Kurs:	Kurs 1 bis 4:	75,00 € / Mitglieder 55,00 €		
	Kurs 5 bis 12:	95,00 € / Mitglieder 70,00 €		
Teilnehmer:	min. 7 / max. 10			
Info & Anmeldung	Lydia Kretschmer			
Tel. / E-Mail:	06128 / 21642	lydiakretschmer@hotmail.de		
Die Teilnehmergebühr ist bis 7 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung unter Angabe der Veranstaltungs-Nr. auf das Konto einzuzahlen.				