

GESUNDHEIT – GYMNASTIK

Aqua Fitness

Dozentin: Elke Haagen, Aqua-Trainerin

Begeben Sie sich zum körperlichen Training doch auch mal ins nasse Element! Neben einem besonders schonenden Ausdauertraining bieten Ihnen die spezifischen Eigenschaften des Wassers auch die Möglichkeit, Ihre Muskulatur wohldosiert zu kräftigen. Dabei werden Ihre Gelenke durch die Auftriebskraft des Wassers entlastet und der Wasserwiderstand bei dynamisch ausgeführten Bewegungen sorgt für einen gezielten Kraftaufbau. Damit lassen sich Defizite im muskulären sowie konditionellen Bereich wunderbar angehen. Die Arbeit mit verschiedenen Auftriebshilfen, wie Schwimmbrettern, Aquanoodless etc. macht Spaß und ist sehr abwechslungsreich. Mit diesem wohltuenden und funktionalen Training verwöhnen Sie Ihren ganzen Körper. Genießen Sie`s!

Bitte beachten Sie, dass trotz einer 3. Impfung ein Testnachweis vorgelegt werden muss!

2 Kurse, je 8 Abende, jeweils Dienstag.

1. Kurs, Beginn: Dienstag, 08. März 2022 18.00 – 19.00 Uhr
2. Kurs, Beginn, Dienstag, 08. März 2022, 19.15 – 20.15 Uhr

Gebühr je Kurs: 65,-- € ab 8 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Schwimmbad der Fachklinik **Hutschdorf**.