

# Aqua-Fitness

Liebe Aqua -Teilnehmer,alle Infos zu den Trainingszeiten findet Ihr auf den folgenden Seiten. Eine Gesamtübersicht in der Tabelle.

Montag

Planetenring

Tiefwasser

Dienstag

Osterberg

Flachwasser

Mittwoch

Osterberg

Flachwasser

Donnerstag

Osterberg

Flachwasser Freitag

Osterberg

Flachwasser

Freitag

Planetenring

Tiefwasser

Samstag

Planetenring

Tiefwasser

16:30 bis 17:30 Uhr  
60 plus  
wegen Trainermangels zurzeit kein Angebot

17:00 bis  
18.00 Uhr

18:30 bis  
19:30 Uhr

18:30 bis  
19:30 Uhr  
18:30 bis  
19:20 Uhr  
mit Unterwasserstepper  
(Powerstunde)-

18:00 bis  
19:00 Uhr  
18:00 bis  
19:00 Uhr

19:30 bis  
20:30 Uhr

19:30 bis  
20:30 Uhr

19:20 bis  
20:10 Uhr

19:00 bis  
20:00 Uhr

19:00 bis  
20:00 Uhr

20:10 bis  
21:00 Uhr

Kathrin  
Janine  
Inga  
Marina

Janine  
Hella  
Marina

Peter  
Gesamtübersicht Aqua-Zeiten (Stand: 29.05.2016) (230.17 KB) Zur Therapie nach Verletzungen wurden die Vorteile des Wassers schon lange genutzt. Aqua-Fitness etabliert sich aber mehr und mehr auch im Wellness- und Fitnessbereich, denn Fitnessgymnastik im Wasser ist ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining. Aqua-Fitness kann von jedem betrieben werden, auch von Menschen, die schon lange keinen Sport mehr ausgeübt haben.

Gelenkbelastungen, wie bei anderen Sportarten, werden durch das Wasser zum Großteil aufgehoben. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit können in idealer Weise trainiert werden.

Wir bieten Ihnen Aqua-Fitness im Tiefwasser und Aqua-Walking im Flachwasser an verschiedenen Tagen und zu verschiedenen Zeiten an. Bitte Informieren Sie sich auf den nachfolgenden Seiten. Aus gegebenem Anlass weist die Spartenleitung darauf hin, dass wir unsere Aqua-Fitness-Angebote erst für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr zur Verfügung stellen. Sollte es zu einer hohen Nachfrage bei jüngeren Jugendlichen kommen, werden wir uns bemühen, auch für diese noch eine spezielle Stunde einzurichten. Voraussetzung für alle Teilnehmer im Tiefwasser ist, dass diese

schwimmen können. Vor einer Probestunde bitten wir Sie, sich unter der Telefonnummer 05131/8030 anzumelden. Erika Dedden  
Spartenleitung Aqua-Fitness  
zuletzt geändert am 29.05.2016