

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

14:00 bis 15:00 Uhr
60 plus

17:00 bis
18.00 Uhr

18:00 bis
19:00 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

19:00 bis
20:00 Uhr

19:30 bis
20:30 Uhr

19:20 bis
20:10 Uhr mit Unterwasserstepper
(Powerstunde)

19:00 bis
20:00 Uhr

19:00 bis
20:00 Uhr

20:10 bis
21:00 Uhr

KathrinSevdaSevdaJanineHellaTrudy Gesamtübersicht Aqua-Zeiten (Stand: 05.01.2020) (117.48 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 05.01.2020

