

# Albgau-Hallenbad

## Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14

76275 Ettlingen

Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



## Aquafit am Morgen – der Kurs für Berufstätige und Frühaufsteher Kursprogramm und Termine

### Kursinhalte:

Fit in den Tag mit Aqua-Power von 07:00 bis 07:45 Uhr. Dies verspricht das neue Angebot im Albgaubad. Aquafit ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das Kraft- und Ausdauerübungen kombiniert. Die Sportart ist leicht zu erlernen, fördert den Muskelaufbau, die Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zur Steigerung der Intensität im Training werden unterschiedliche Aquatraininggeräte eingesetzt. Das Programm ist abwechslungsreich und effektiv. Der Kurs ist fitnessorientiert.

Alle Trainingsgeräte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

### Voraussetzung:

- Ausreichende Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein.
- Die ärztliche Unbedenklichkeit muss gegeben sein. Die Verantwortung liegt beim Teilnehmer. Vorerkrankungen sind der Kursleiterin zu melden.

### Termine

Termine oder freie Kursplätze finden Sie im Internet unter [www.albgaubad.de](http://www.albgaubad.de)

Fragen zu den Kursen per Email unter [schwimmkurse@sw-ettlingen.de](mailto:schwimmkurse@sw-ettlingen.de) oder telefonisch unter 07243 101-631.

### Anmeldung:

- Ausschließlich per E-Mail: [schwimmkurse@sw-ettlingen.de](mailto:schwimmkurse@sw-ettlingen.de)