

Albgau-Hallenbad

Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14

76275 Ettlingen

Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



Aquafitness/Aquajogging 50 plus Kursprogramm und Termine

Kursinhalte:

Aquafitness 50 plus verbindet die Vorteile des Wassers mit einem Ganzkörpertraining, ist leicht zu erlernen, fördert den Muskelaufbau, wirkt sich positiv auf die Koordination aus und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Um das Programm abwechslungsreich und effektiv zu gestalten kommen unterschiedliche Trainingsgeräte zum Einsatz.

Sie trainieren gegen den Widerstand des Wassers und erzielen einen maximalen Erfolg bei minimaler Gelenkbelastung.

Alle Trainingsgeräte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung:

- Ausreichende Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein, da der Kurs ausschließlich im tiefen Wasser stattfindet.
- 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

Fragen zu den Kursen per Email unter schwimmkurse@sw-ettlingen.de oder telefonisch unter 07243 101-631.

Anmeldung:

- Ausschließlich per E-Mail: schwimmkurse@sw-ettlingen.de