

Albgau-Hallenbad

Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14

76275 Ettlingen

Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



Aqua-Fitness und Aqua-Power für den ganzen Körper - Kursprogramm und Termine

Kursinhalte:

Aqua-Fitness und -Power 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, da der Kurs ausschließlich im tiefen Wasser stattfindet.
- Die ärztliche Unbedenklichkeit muss gegeben sein. Die Verantwortung liegt beim Teilnehmer. Vorerkrankungen sind der Kursleiter 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