

Albgau-Hallenbad

Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14

76275 Ettlingen

Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



Der MIX – die Kombination von Aquacycling & Aquajumping Kursprogramm und Termine

Kursinhalte:

Der „MIX“ ist die Erweiterung zum Aquacycling. Zusätzlich zum Wasserfahrrad kommt hier das Wassertrampolin zum Einsatz. Der Kurs bietet alle Vorteile des Aquacyclings und zusätzlich das Training weiterer Muskelgruppen mit dem Aquajumper. Der „MIX“ ist ein intensives Training von Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Sportart eignet sich für alle Alters- und Leistungsklassen.

Erforderliche Trainingsgeräte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie außer Badekleidung Wassersportschuhe und etwas zu Trinken (in PET-Flaschen) mit.

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.kad-oase.de oder www.albgaubad.de

Anmeldung und Informationen:

- Ausschließlich über die „Kad-Oase“, über den Link: <http://www.kad-oase.de/kad-oase-anmeldung.html>
- Infos über die Kad-Oase, Frau Kerstin Wendrich, Telefon: 0151 19691573, Email: info@kad-oase.de .