

AQUAKURSE THERMALBAD

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
AQUA-FITNESS WORKOUT 9:30 - 9:50		AQUA-FITNESS WORKOUT 9:30 - 9:50		AQUA-FITNESS WORKOUT 9:30 - 9:50
AQUA-FITNESS WORKOUT 10:00 - 10:30		AQUA-FITNESS WORKOUT 10:00 - 10:30		AQUA-FITNESS WORKOUT 10:00 - 10:30
	AQUA-FITNESS Power für den Beckenboden 18:00 – 18:45			
	AQUA-FITNESS WORKOUT 19:00 – 19:20		AQUA-FITNESS WORKOUT 18:30 – 18:50	
	AQUA-FITNESS WORKOUT 19:30 – 20:00		AQUA-FITNESS WORKOUT 18:30 – 18:50	
	AQUA-FITNESS für Schwangere 20:00 – 20:45			

AQUA FITNESS (20 MIN 2,-€ ODER 30 MIN 3,-€) :

In diesem Kurs ist alles drin!

Beweglichkeit, Koordination, Herz Kreislauftraining & Kräftigung einzelner Muskelgruppen!
Und das alles mit ganz viel Spaß, Motivation und jede Menge Power!

BESONDERES ANGEBOT FÜR SCHWANGERE (4,50 €) :

Aqua Fitness für Schwangere (45 Min)

Durch gezielte Bewegung im Wasser werden die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind gefördert. Aqua Fitness „Power für den Beckenboden“ (45 Min)

In diesem Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur gezielt trainiert und gleichzeitig die Schulter- Nackenmuskulatur ebenso gestärkt wie entspannt.

Dieser Kurs ist bestens geeignet für Frauen nach der Geburt!

AQUA ZUMBA (4,-€) :

Lateinamerikanische Rhythmen und Tanzbewegungen von Zumba werden mit dem Training im Pool kombiniert. Durch den Wasserwiderstand werden Muskulatur und Ausdauer effektiv trainiert und die Gelenke geschont, während gleichzeitig durch tänzerische Bewegungen zu mitreißender Musik der Spaßfaktor und die Fettverbrennung erhöht werden.

**DAVID
FITNESS**

WWW.DAVIDFITNESS.DE