

AquaMediaFit

Neu - Ab 28. September 2018:

Freitag 08.30 Uhr bis 09.00 Uhr

Samstag 08.30 Uhr bis 09.00 Uhr

- Sanftes bis kräftiges Training im 30° C warmen Mehrzweckbecken.
- Aktiviert das Herz-Kreislauf System, bringt ihre Gelenke und Körper schonend in Schwung und entspannt.
- „Media-AquaFit“ ist eine professionelle Anleitung über Mediatechnik.
- Mit Noodles, Hanteln, Bretter, Discs und auch mal ganz ohne Geräte ist Abwechslung garantiert.
- Sie können während der Präsentation jederzeit einsteigen und aufhören.
- Bitte machen Sie sich vorab mindestens 5 min etwas „Warm“ und führen Sie leichte Dehnübungen durch.
- Die Ausführung der Übungen, sowie Intensität und Geschwindigkeit der Bewegungen, führen Sie nach Ihren eigenen Ermessen durch.
- Einsteiger für AquaFitness bitten wir vorab einen Kurs zu besuchen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie AquaFitness Übungen im Flachwasser durchführen sollten.
- Die nötigen Trainingsartikel für die Übungen stellen wir für Sie kostenlos bereit.
- Anmeldung ist nicht erforderlich. Teilnahme ist kostenlos.