

Unsere Kursangebote IV. Quartal 2018 Ohne Krankenkassenzulassung

Aqua - Fitness ist ein gelenkschonendes und ausgewogenes Training zu abwechslungsreicher Musik. Verschiedene Schritte und rhythmische Bewegungen verbessern die Ausdauer.

Aqua – Fitness im Flachwasser

- Montag:** vom 19.11.2018 – 25.02.2019 (12 Einheiten)
Zeiten: 18.00 Uhr / 19.00 Uhr / 20.00 Uhr
- Dienstag:** vom 20.11.2018 – 26.02.2019 (12 Einheiten)
Zeiten: 19.00 Uhr / 20.00 Uhr
- Mittwoch:** vom 21.11.2018 – 27.02.2019 (11 Einheiten)
Zeiten: 10.00 Uhr / 11.00 Uhr
- Donnerstag:** vom 22.11.2018 – 28.02.2019 (11 Einheiten)
Zeiten: 10.00 Uhr / 11.00 Uhr / 17.00 Uhr / 18.00 Uhr /
20.00 Uhr

Aqua Power – Jogging im Tiefwasser nur für Schwimmer

- Donnerstag:** vom 22.11.2018 – 28.02.2019 (11 Einheiten)
Zeit: 19.00 Uhr
- Freitag:** vom 23.11.2018 – 01.03.2019 (11 Einheiten)
Zeit: 18.00 Uhr

Preis Kurse : 10 x 45 Minuten für 100,00 €
Preis Kurse : 12 x 45 Minuten für 120,00 €

Anmeldebeginn für alle Kurse ist der 12.11.2018 ab 18.00 Uhr in der Schwimmhalle.