

## Unsere Kursangebote IV. Quartal 2019 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 14.10.2019 – 16.12.2019 ( 10 Einheiten )  
Zeiten: 18.00 Uhr / 19.00 Uhr / 20.00 Uhr
- Dienstag:** vom 15.10.2019 – 17.12.2019 ( 10 Einheiten )  
Zeiten: 19.00 Uhr / 20.00 Uhr
- Mittwoch:** vom 16.10.2019 – 18.12.2019 ( 10 Einheiten )  
Zeiten: 10.00 Uhr / 11.00 Uhr
- Donnerstag:** vom 17.10.2019 – 19.12.2019 ( 9 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 17.10.2019 – 19.12.2019 ( 9 Einheiten )  
Zeit: 19.00 Uhr
- Freitag:** vom 18.10.2019 – 20.12.2019 ( 9 Einheiten )  
Zeit: 18.00 Uhr

Preis Kurse : 9 x 45 Minuten für 90,00 €  
Preis Kurse : 10 x 45 Minuten für 100,00 €

\*Verkaufsbeginn für die Teilnehmer der laufenden Kurse ist der 02.09.2019 in der Schwimmhalle.

**\*\*Die Anmeldung für Neueinsteiger für alle Kurse ist der 25.09.2019 ab 18.00 Uhr in der Schwimmhalle vorbehaltlich freier Kapazitäten.**