

Aqua Fitness



Im Waldbad Probst Jesar

Wann: ab dem 5.06.2018,
jeden Dienstag und Donnerstag von 19:30 – 20:30 Uhr

Wo: im Waldbad Probst Jesar

Wer: alle, die Lust und Spaß haben, am Wasser, Fitness und Bewegung

Kosten: 2 Euro für eine Einheit Aqua Fitness. Die 2 Euro bezahlen Sie direkt bei der Schwimmmeisterin Jacqueline Tebeck

Info: Aqua Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Tiefwasser mit einem Aquagürtel, mit Geräten, wie zum Beispiel, Schwimmnudel, Hantel, Aqua-Handschuhe und ganz wichtig mit Musik stattfindet. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

Schnuppern Sie doch einfach mal rein und legen Sie sich einen Gürtel an. Sie werden sehen, wie leicht und einfach es ist, sich im Wasser zu bewegen und zu trainieren.

Ich verspreche Ihnen, es gibt auch keinen Muskelkater.

Ich freue mich auf Ihren Besuch,
Jacqueline Tebeck