



Kursleiterin ist Christina Groß:

- ◆ Aqua-Fitness-Trainerin
- ◆ Sportlehrerin (Lehramt)
- ◆ Group-Fitness-Instructor

Kontakt:

Hallenbad Dudweiler

St. Avolder Str. 1

66125 Saarbrücken

Tel. 06897 76 23 64

www.saarbruecker-baeder.de



AQUA-POWER-FIT
KRAFT-AUSDAUER-TRAINING
IM TIEFWASSER



ANMELDUNG

AQUA-POWER-FIT

Haben sie Freude an der Bewegung im Wasser? Möchten Sie auf diesem Weg in Topform kommen? Profitieren Sie durch Aqua Fitness in vielfacherweise von der Eigenschaft des Wassers. Sie verbrauchen im Wasser mehr Energie als bei einem normalen Fitnesskurs. Ihre persönliche Fitness wird verbessert und ihr Körper gezielt gekräftigt und geformt. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die körperliche Gesundheit und das physische Wohlbefinden aus.

Der Aqua Power Fitnesskurs bietet eine Kombination aus Kraft und Ausdauertraining, die das Herz-Kreislauf-System stärkt. Durch die Eigenschaften des Wassers ist es ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Der Wasserwiderstand dämpft die Bewegungen und ist somit schonend für Gelenke und Körper. Dabei haben der Wasserwiderstand und der Wasserdruck eine Massagewirkung auf die beanspruchten Körperteile. Die Muskulatur wird besser durchblutet und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

Der Kurs findet im Tiefwasser mit verschiedenen Trainingsgeräten und motivierender Musik statt. Die Kurseinheiten bestehen aus Kräftigungsübungen und Intervalleinheiten, um die Kraftausdauer zu fördern und ihren Körper gezielt zu formen.

Kurstermine:

6er Kurs: 13.04.-18.05.18

8er Kurs: 07.09.-26.10.18 und 02.11.-21.12.18

Kurseinheiten: Jeweils Freitag

Kursgebühr:

30,- Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit (6er)

40,- Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit (8er)

Kurzzeiten: 18:00 bis 18:45 Uhr

Schnupperangebot – Preis pro Einzelbuchung 7,- Euro zzgl. Eintritt/Einheit.
Eine Platzreservierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Die jeweiligen Kurse werden von Frau Christina Groß im Hallenbad Dudweiler durchgeführt.

13.04.-18.05. 07.09.-26.10. 02.11.-21.12.

Persönliche Angaben

Frau Herr

Name, Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

* Mit der Unterschrift erklären Sie sich mit den Kursbedingungen einverstanden

Teilnahmebedingungen*:

- ◆ Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung und die AGB für Aquakurse
- ◆ Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich und mit dem Anmeldeformular verbindlich. Die Teilnahme ist auf 25 Personen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt nach Eingang der Anmeldung/Kursgebühren.
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit und eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.