



Dienstags & Freitags

Aquagymnastik

FITNESS IM WASSER FÜR JUNG UND ALT

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmnudeln veranstaltet wird. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer.

Voraussetzungen: Klären Sie bitte zuvor mit den Fitnesstrainern, ob sie körperlich dazu im Stande sind am Training im Wasser teilzunehmen (z.B bei körperlichem Gebrechen).

TREFFPUNKT: Narzissenbecken Solebad

SCHWIERIGKEIT: Leicht

START: 11:00 Uhr

SIE BENÖTIGEN: Badebekleidung

ENDE: 11:15 Uhr

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

Dienstag

07.07.

Dienstag

14.07.

Dienstag

21.07.

Dienstag

28.07.

Freitag

31.07.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.



Aquagymnastik

FITNESS IM WASSER FÜR JUNG UND ALT

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmnudeln veranstaltet wird. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer.

Voraussetzungen: Klären Sie bitte zuvor mit den Fitnesstrainern, ob sie körperlich dazu im Stande sind am Training im Wasser teilzunehmen (z.B bei körperlichem Gebrechen).

TREFFPUNKT: Narzissenbecken Solebad

SCHWIERIGKEIT: Leicht

START: 14:00 Uhr

SIE BENÖTIGEN: Badebekleidung

ENDE: 14:15 Uhr

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

MONTAG

06.07.

FREITAG

10.07.

DONNERSTAG

16.07.

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.