



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 Schwimmgürteln 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 körperlichen Gebrechen).

TREFFPUNKT: Narzissenbecken Solebad

SCHWIERIGKEIT: Mittel

START: 11:00 Uhr

SIE BENÖTIGEN: Badebekleidung

ENDE: 11:15 Uhr

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

TÄGLICH

AUSGENOMMEN

FEIERTAGE

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.