

ALLGEMEINE WASSERGYMNASTIK



Wassergymnastik oder Aquafitness ist ein effektives und schonendes Bewegungstraining, welches im Flachwasser stattfindet.

Wassergymnastik kurbelt insgesamt das Herz-Kreislaufsystem an und fördert die Durchblutung. Dieser 30 bis 40minütige Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Termine 2024:

Montag	24. Juni	18.00 Uhr
Sonntag	30. Juni	11.00 Uhr
Montag	15. Juli	18.00 Uhr
Sonntag	21. Juli	11.00 Uhr
Donnerstag	1. August	18.00 Uhr
Montag	5. August	18.00 Uhr
Sonntag	11. August	11.00 Uhr
Donnerstag	22. August	18.00 Uhr
Montag	26. August	18.00 Uhr



Hanteln, Pool-Nudeln etc. werden von uns gestellt.

Anmeldungen unter der Telefonnummer 0163-8676053
oder via E-Mail schwimmbad@schotten.de

Termine einzeln buchbar. Teilnehmer maximal 12 Personen

