



Aqua-Fit-Geräte-Kurse im Gmünder Hallenbad

In den Kursen wird in einer Gruppe mit bis zu 14 Teilnehmern an den Unterwasser-Fitnessgeräten und Zwischenstationen trainiert. Wie im Fitnessstudio können fast alle individuellen Trainingsziele wie Gewichtsreduktion, Body-Forming, Muskelaufbau, Stärkung der Rückenmuskulatur und Herz-/Kreislauftraining erreicht werden. Jedoch durch den Auftrieb im Wasser ohne eine Belastung der Gelenke und des Stützapparates, ohne Verletzungsrisiko und mit schnellen Erfolgen.

Es werden dienstags und samstags zu verschiedenen Zeiten insgesamt 6 Kurse angeboten. Die Kurse werden von professionellen und speziell geschulten Trainer/innen durchgeführt.

Kursdauer: 10 Kursstunden zu je 45 Minuten

Kurstag: Dienstag **Kurs I** 15:00 - 15:45 Uhr
Kurs II 18:00 - 18:45 Uhr
Kurs II 19:00 - 19:45 Uhr
Kurs IV 20:00 - 20:45 Uhr

Kursblöcke: **Block I** 27. September 2011 bis 6. Dezember 2011
(nicht 1. November 2011)
Block II 10. Januar 2012 bis 20. März 2012
(nicht 21. Februar 2012)
Block III 3. April 2012 bis 12. Juni 2012
(nicht 1. Mai 2012)

Kurstag: Samstag **Kurs V** 10:15-11:00 Uhr
Kurs VI 11:15-12:00 Uhr

Kursblöcke: **Block I** 1. Oktober 2011 bis 3. Dezember 2011
Block II 14. Januar 2012 bis 17. März 2012
Block III 14. April 2012 bis 16. Juni 2012

Teilnehmer: Jederfrau / Jedermann

Teilnehmerzahl: 14 Teilnehmer

Kosten: 55 Euro zuzüglich Eintrittspreis für den Erwachsenen

Anmeldungen sind ab sofort möglich. Persönlich an der Kasse im Gmünder Hallenbad, telefonisch unter (07171) 92715-32 oder über unser Online-Anmeldeformular. Die Anmeldungen werden der Reihenfolge nach angenommen.

Unsere Empfehlung:

Der Kauf einer Geldwertkarte bietet Ihnen Preisvorteile.