FÜR TSC-MITGLIEDER MIT ANMELDUNG

Aqua Fitness Kurse

Neue Kurssequenz 06.01. – 28.06.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	10.40 – 11.25 Level 1 **Aqua Power Gymnastik** Radisson Blu Hotel Anna	
	11.30 – 12.15 Level 1 **Aqua Power Gymnastik** Radisson Blu Hotel Anna	
19.45 – 20.30 Level 1 - 2 **Aqua Power Gymnastik** Bad im Augustinum Dominique	19.10 – 19.55 Level 2 **Aqua Power Gymnastik** Radisson Blu Hotel Juliane	19.10 – 19.55 Level 1 **Aqua Rücken Fit** Bad im Augustinum Manfred
		20.00 – 20.45 Level 1 - 2 **Aqua Power Gymnastik** Bad im Augustinum Manfred

Wie melde ich mich für Aqua-Kurse an?

Unsere Aqua-Kurse sind meistens ausgebucht, Du kannst Dich jedoch auf unsere Warteliste setzen lassen. Melde Dich dafür in unserer Geschäftsstelle: 0231-9123150

Level 1: Leicht | Level 2: Mittel | Level 3: Schwer

Kosten: TSC-Mitgliedschaft + 25,- € pro Monat zusätzlich

Aqua Power Gymnastik
Ein intensives Ganzkörpertraining, welches alle Vorteile des Wassers nutzt. Effektive und schonende Inhalte aus den Bereichen Kondition, Kraft und Beweglichkeit werden in diesem Kurs gelenkschonend trainiert, gefordert und gefördert.

Aqua Rücken Fit
Der gesamte Bewegungsapparat wird auf sehr schonende Art und Weise mobilisiert und gekräftigt. Ob nach einem Bandscheibenvorfall oder als Vorbeugung für einen gesunden Rücken - in diesem Kurs wird die gesamte Rumpfmuskulatur gezielt gestärkt und stabilisiert.