



Aqua-Fit im tiefen Wasser

Aqua-Fit ist eine wirkungsvolle Wassergymnastik zur Förderung der Fitness mit integriertem Lauftraining im Wasser. Ein optimales, gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Für Einsteiger genauso wie für Leistungssportler. Mit Hilfe einer speziellen Auftriebshilfe werden die Vorteile des Wassers genutzt.

Mit Wasserfitness absolvieren Sie ein umfassendes Bewegungstraining: Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, und das alles ohne Belastung für ihre Gelenke und ihre Wirbelsäule.

Gestaltung einer Lektion

40 Minuten Aqua-Jogging im tiefen Wasser mit verschiedenen Laufsritten wird Herz-Kreislauf aktiviert. Übungen mit ohne Handgeräte kräftigen die gesamte Muskulatur. 10 Minuten Warmwasser Entspannung / Dehnen .



Kursangebot

Hallenbad	Sportanlage Telli Aarau, Tellistrasse 80 5004 Aarau	
Tag/Zeit	Montag	12.00 - 12.50 Uhr / 12.55 – 13.45 Uhr
	Mittwoch	12.10 - 13.00 Uhr
Kosten	Kurs à 10 Lektionen Fr. 180.00 (exkl. Hallenbadeintritt) Kurseinstieg jederzeit möglich (Fr.18.00 pro Kurseinheit)	
Material:	Wird zur Verfügung gestellt	
Versicherung:	Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers	
Auskunft:	Vreni Schlatter, Aqua-fit Instructor in by Ryffel Running /Aquademie Tel. 079/656 22 50 oder vreni.schlatter@mails.ch	