

# Aquafit

.... mach mit



## **AQUAFITNESS : AQUAJOGGING im TIEFWASSER**

Aquajogging wird im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels durchgeführt und führt mit Spaß und Training in der Gruppe zu mehr körperlichem Wohlbefinden und gesteigerter Fitness. Teilnehmen können alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Die Vorteile des Aquatrainings :

- Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke
- Beim Muskelaufbau werden Sehnen und Bänder geschont
- Optimales Herz- Kreislauftraining (aerobe Ausdauer)
- Koordination und Flexibilität werden gefördert
- Entschlackung und Straffung durch die Massagewirkung des Wassers
- Ideale Trainingsform bei Gewichtsproblemen
- Straffung der Problemzonen (Beine, Po)
- Optimales Gefäßtraining bei Venenleiden

Nutzen auch Sie das neue Aquatic Fitness System zu mehr Kraft und Leistungsfähigkeit und fühlen Sie sich beim Training im Wasser pudelwohl!

**Wir würden uns freuen, Sie bei unseren Trainingsstunden im **WieTalBad** in Wiesloch begrüßen zu können.**

**LEITUNG :** Wolfram Wahlen Fabian Carstens  
Schwimmmeister Fachangestellter für Bäderbetriebe  
Aquafitness-Diplom der DAFA Aquafitness-Diplom der DAFA

**TERMINE :** **Jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag ab Juni 2009**  
**Treffpunkt: 20:00 Uhr Schwimmerbecken**

**PREIS :** 4,00 € pro Training ist zu Beginn bei der Kursleitung zu entrichten.  
Ihren Eintritt ins Schwimmbad zahlen Sie mit Abendkarte, Saisonkarte, oder Elferkarte zuvor an der Kasse.

**Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen**