

# AQUA-JOGGING



Das Training im Tiefwasser (Dauer ca. 35 bis 40 Minuten) mit dem Aqua-Jogging-Gürtel ist ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörper-Workout bei dem man ganz nebenbei, mit Musik ein Paar Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen kann. Auch untrainierte können jederzeit einsteigen, ohne Ihren Körper zu überlasten.

## Termine 2024:

Montag	24. Juni	19.00 Uhr
Sonntag	30. Juni	12.00 Uhr
Montag	15. Juli	19.00 Uhr
Sonntag	21. Juli	12.00 Uhr
Donnerstag	1. August	19.00 Uhr
Montag	5. August	19.00 Uhr
Sonntag	11. August	12.00 Uhr
Donnerstag	22. August	19.00 Uhr
Montag	26. August	19.00 Uhr



Gürtel, Hanteln, etc. werden von uns gestellt.

Anmeldungen unter der Telefonnummer **0163-8676053**  
oder via E-Mail [schwimmbad@schotten.de](mailto:schwimmbad@schotten.de)

Termine einzeln buchbar. Teilnehmer maximal 12 Personen

