

AQUA-FITNESS



Das Training im Flachwasser (Dauer ca. 45 Minuten) ist ein effektives Ganzkörpertraining und bietet eine große Variation an Übungen, welche an jedes Trainingslevel angepasst werden können.

Durch die abwechslungsreiche Gestaltungsmöglichkeit macht das Training im Wasser nicht nur Spaß, sondern trainiert den gesamten Körper auf gelenkschonende und trotzdem intensive Weise.

Termine:

Montags um 16.45 Uhr:

10. Juli
24. Juli
31. Juli
7. August
14. August
21. August
28. August

Mittwochs um 10.45 Uhr:

12. Juli
19. Juli
26. Juli
2. August
9. August
16. August
23. August
30. August



Hanteln, Pool-Nudeln, etc. werden von uns gestellt.

**Anmeldungen unter der Tel.-Nr.: 0163-8676053
oder via E-Mail: schwimmbad@schotten.de**

**Termine einzeln buchbar. Teilnehmer maximal 10 Personen
Eintritt zum Freibad nicht inklusive!**



freibad SCH₂OTTEN

7,50 €

**Preis pro
Einheit**