

AQUA-JOGGING



Das Training im Tiefwasser (Dauer circa 30 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:

Do.	13. Juli 2023	19.15 Uhr
Do.	27. Juli 2023	18.00 Uhr
Do.	3. August 2023	19.15 Uhr
Do.	17. August 2023	18.00 Uhr
Do.	24. August 2023	19.15 Uhr



Gürtel, Hanteln, etc. werden von uns gestellt.

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

Termine einzeln buchbar. Teilnehmer maximal 12 Personen



freibad SCH₂OTTEN

