



Viel Spaß!

Advents-Special

Dienstag, 18.12.2018

17.30-18.15 Uhr

Aquadance & Aquaboxing

...zu motivierender und powervoller Musik wechseln sich bei diesem Workout tänzerische und rhythmische Moves mit einem kraftvollen Boxtraining ab.

Ein abwechslungsreiches und effektives Training, das von 2 Trainerinnen unterrichtet wird.

Mit Fun-Faktor Garantie!

18.30-19.15 Uhr

Aquazirkel

...ist ein herausforderndes Zirkeltraining auf dem Trampolin und dem Rad

mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Nudeln und mehr.

Hier kommt jeder Muskel zum Einsatz, außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und natürlich auch die Fettverbrennung angekurbelt

19.30-20.15 Uhr

Aquacycling Spezial

...nicht nur radeln kann man auf dem Aquabike, auch eine Vielzahl an unterschiedlichsten Übungen lassen sich auf, mit und rund um das Rad durchführen. Muskeln und Kondition werden hier auf eine besondere Weise herausgefordert.

Aquacycling mal anders!

Kosten pro Kurs 10,-€, alle drei Kurse 25,-€. Kostenlos Obst und Getränke sind inclusive

Für die Kurse Aquazirkel und Aquacycling Spezial bitte Aquaschuhe mitbringen, wenn vorhanden.

