

Aquafitness

Aquafitness-Fatburner-Kurse

Krafttraining

Ausdauertraining

Koordinationstraining

auf einem hohen aber auch spaßigen Niveau

Durch die Teilnahme an unseren wöchentlich stattfindenden Aqua-Kursen

- Verbessern Sie Ihren Stoffwechsel, um unnötige Kalorien zu verbrauchen!
- Straffen Sie Ihr Bindegewebe (*Anti-Cellulite-Effekt*) durch die Massagewirkung des Wassers!
- Verbessern Sie durch gutes Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislauf-System!
- Kräftigen Sie alle Muskeln, um Energie (Fette) zu verbrennen!
- Schonen Sie auf Grund des Wasserauftriebs Ihre Gelenke (Knie & Rücken)!
- Fördern Sie Ihre Beweglichkeit, können Sie Ihren Alltagsstress abbauen
- und vieles mehr...

Einige Eckdaten zum Kurs:

Zielgruppe:	Frauen zwischen 20 und 80 Jahren
Ort:	Lehrschwimmbecken der Hüllbergschule in Witten
Zeit:	Montags oder Mittwochs von 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr
Kosten:	Eine 10er-Karte kostet 50€

[>> Hier gelangen Sie zum Anmeldeformular für unsere Aquafitnesskurse](#)

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie mich gerne!

Ansprechpartner: Kathrin Guth

E-Mail: kathrin.guth(a)sua-schwimmen.de

Bitte ersetzen Sie bei der E-Mail das (a) durch ein @!