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 @!