Theodor-Storm-Str. 12-14 in 23795 Bad Segeberg

Telefon: 04551-968 909 Fax: 04551-968 911

Mail: hallenbad@badsegeberg.landsh.de

Aqua Fitness Kurs
Gymnastik

Bei der Aqua Gymnastik wird der Auftrieb des Wassers gezielt genutzt, um gelenkschonende Übungen durchzuführen. Dies kräftigt nicht nur Gelenke, Sehnen und den Rücken, sondern die ganze Muskulatur. Der Kurs eignet sich besonders für Personen ohne sportliche Vorerfahrungen oder mit gesundheitlichen Einschränkungen. Der Spaß an der Bewegung und die Hinführung zu sportlicher Aktivität stehen im Vordergrund.

Kurszeiten:	**Montag**	**08:30 - 09:00 Uhr**
	Mittwoch	**09:00 - 09:30 Uhr**
Dauer:		**6 x 30 Minuten**
Preis *		**30,00 € ******

***** inklusive Eintritt
****** AOK-Mitglieder erhalten zusätzlich **10% Rabatt**