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
Bauch-Beine-Po

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining und der „Wunderwirkung“ des Wassers. Der gesamte Körper wird auf sanfte Weise mobilisiert und gekräftigt. Bauch-Beine-Po nutzt den natürlichen Widerstand des Wassers. Für die Gelenke, Bänder und die Wirbelsäule gibt es kaum ein schonenderes Element als das Wasser. Ziel ist eine Reduzierung des Körperfettanteils und die Verbesserung von Kondition und Koordination. Ebenso wird die Gelenkigkeit erhöht.
Gehen Sie Ihre Problemzonen sportlich an – schwimm Dich fit!

Kurszeit:	**Mittwoch**	**20:10 - 20:40 Uhr**
Dauer:		**6 x 30 Minuten**
Preis *		**30,00 € ****

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