

TIEFWASSERKURS

Sie wollen sich fit halten, mobil bleiben oder einfach nur das tolle Gefühl des Auftriebs im Wasser genießen? Dahinter verbirgt sich eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining im Tiefwasser. Das rückenfreundliche Tiefwasserprogramm nutzt den Wasserwiderstand für eine effektive Ganzkörperwirkung. Der Kurs beansprucht den gesamten Körper. Es trainiert besonders die großen Muskelgruppen des Rumpfes, die Oberschenkel, den Po und den Schulterbereich.

Kursort

MAKBAD Hallenbad, Schulstraße 2, 95615 Marktredwitz

Teilnahmevoraussetzung

Sofern keine gesundheitlichen Bedenken bestehen, kann jeder ab 16 Jahren am Fitnesskurs teilnehmen, der die Fähigkeit des Schwimmens erlangt hat.

Teilnehmeranzahl

max. 30 Teilnehmer

Kursdauer

Geschlossener Kurs mit je 12 Kurseinheiten

Kursgebühr

90,00 €

Mitzubringen

Badebekleidung, Handtuch, Badeschuhe, Duschartikel

Wichtige Hinweise

Im Krankheitsfall ist die Kursleitung unverzüglich zu benachrichtigen. Es werden hier keine Ersatztermine folgen.

Ablauf erste Stunde

Bitte finden Sie sich um 19.30 Uhr im Eingangsbereich des MAKBAD Hallenbades ein, um alles Organisatorische zu klären. In den weiteren Stunden reicht eine Vorbereitungszeit von 15 Minuten. Sie erhalten von der Kursleitung eine Eintrittskarte, die sie zu jeder Kurseinheit mitbringen müssen.

Ansprechpartner

Jana Teichmann (Aqua Fitness Instructor)

Wie kann der Ansprechpartner erreicht werden?

Der Ansprechpartner ist im Hallenbad unter der Telefonnummer 09231/61606 oder per E-Mail info@hallenbad-marktredwitz.de erreichbar.

Kurstermine/Anmeldung

Online unter www.makbad.de/hallenbad