



Aquajogging

Aquapower



**KRANDELBAD
WILDESHAUSEN**



AQUAJOGGING

Aquajogging ist ein effektives Ausdauertraining, bei dem verschiedene Laufbewegungen zu motivierender Musik durchgeführt werden. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Wirbelsäule, die Gelenke und Bänder entlastet. Es kräftigt die Muskulatur, steigert die Fettverbrennung, ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training, regt den Stoffwechsel an und hat eine positive Auswirkung auf die Atmung. Ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining für alle Alters- und Leistungsgruppen.

Termin:

Mittwoch von 20:00 - 20:45 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die sich aktiv sportlich betätigen möchten

Kosten/Dauer:

70 € für 10 Übungsstunden à 45 Minuten

Kein Präventionskurs. Während der Ferien finden die Kurse nicht statt!



AQUAPOWER

Aquapower ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmmudel, Disc, Gürtel, Hanteln etc. angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Aquapower wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Aquapower richtet sich an fitnessorientierte Menschen, die gerne intensiv trainieren möchten.

Termin:

Dienstag von 11:00 - 11:45 Uhr & 19:00 - 19:45 Uhr

Mittwoch von 18:00 - 18:45 Uhr

Donnerstag von 19:00 - 19:45 Uhr & 20:00 - 20:45 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die sich aktiv sportlich betätigen möchten

Kosten/Dauer:

70 € für 10 Übungsstunden à 45 Minuten

Kein Präventionskurs. Während der Ferien finden die Kurse nicht statt!