

Aqua-Gymnastik-Kurs

In den Sommerferien für Erwachsene



01.07.	Montag	18:00 Uhr	Tiefwasser
02.07.	Dienstag	10:00 Uhr	Flachwasser
03.07.	Mittwoch	10:00 Uhr	Flachwasser
04.07.	Donnerstag	18:00 Uhr	Tiefwasser
08.07.	Montag	18:00 Uhr	Tiefwasser
09.07.	Dienstag	10:00 Uhr	Flachwasser
10.07.	Mittwoch	10:00 Uhr	Flachwasser
11.07.	Donnerstag	18:00 Uhr	Tiefwasser
15.07.	Montag	18:00 Uhr	Tiefwasser
16.07.	Dienstag	10:00 Uhr	Flachwasser
17.07.	Mittwoch	10:00 Uhr	Flachwasser
18.07.	Donnerstag	18:00 Uhr	Tiefwasser
22.07.	Montag	18:00 Uhr	Tiefwasser
23.07.	Dienstag	10:00 Uhr	Flachwasser
24.07.	Mittwoch	10:00 Uhr	Flachwasser
25.07.	Donnerstag	18:00 Uhr	Tiefwasser

Sie bezahlen nur den Eintritt. Der Kurs ist frei.

- ⇒ 45 Minuten Aqua-Gymnastik
- ⇒ Ausdauer- und Problemzonentraining
- ⇒ Muskelaufbau durch den Einsatz von Kleingeräten
- ⇒ Steigerung der Leistungsfähigkeit

Kursleiterin: Astrid Brauer

Ihr BADEBUCHT-Team