



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** **Power**

Das Training spricht alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten für ein Kraftausdauer- und Problemzonen-Training an, eine Art Aerobic im stehtiefen Wasser. Bei den Übungen werden die Vorteile des Wassers ausgenutzt, in Kombination mit verschiedenen Trainingsgeräten zu flotter Musik. Aqua Power ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Das intensive Training richtet sich an sportliche oder bereits geübte Personen.

<b>Kurszeiten:</b>	<b>Montag, Dienstag, Donnerstag</b>	<b>19:30 - 20:00 Uhr</b>
	<b>Mittwoch</b>	<b>18:15 - 18:45 Uhr</b>
	<b>Donnerstag</b>	<b>19:00 - 19:30 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>		<b>6 x 30 Minuten</b>
<b>Preis *</b>		<b>30,00 € **</b>

\* inklusive Eintritt

\*\* AOK-Mitglieder erhalten zusätzlich **10% Rabatt**