



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** **Jogging**

Beim Aqua-Jogging schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen speziellen Gürtel. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen in den Beinen viel weniger belastet, denn sie arbeiten gegen den Widerstand des Wassers. Beim normalen Laufen dagegen leistet die Schwerkraft den größten Widerstand.

Aqua Jogging eignet sich für Neu - und Wiedereinsteiger jeden Alters, auch für Personen, die regelmäßig Sport betreiben, ist Aqua Jogging eine hervorragende Ergänzung.

Richtig ausgeführt, ist Aquajoggen ein Ganzkörper-Training und beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltemuskulatur. Hinzu kommt der Effekt einer ständigen sanften Ganzkörpermassage durch den Widerstand des Wassers.

<b>Kurszeiten:</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>19:30 - 20:00 Uhr</b>
	<b>Freitag</b>	<b>10:30 - 11:00 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**