

Aquakurse Thermalbad

Montag bis Freitag:

Wochenende:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:30 - 10:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)		10:30 - 10:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)		10:30 - 10:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)	10:30 – 11:15 Aquafitness für Schwangere (Großes Becken)	
11:00 - 11:30 Aqua Circuit (Aktionsbecken)		11:00 - 11:30 Aqua Power up (Aktionsbecken)		11:00 - 11:30 Aqua BBP (Aktionsbecken)	11:30 - 12:00 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)	
	17:00 – 17:20 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)	16:30 – 17:15 Aquafitness zur Rückbildung (Großes Becken)	17:00 – 17:20 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)			
	17:30 – 18:00 Aquafitness (Tiefwasser)	17:30 – 18:15 Aquafitness für Schwangere (Großes Becken)	17:30 – 18:00 Aquafitness (Tiefwasser)			

INFO:

Für die Tiefwasserkurse und die Aquafitnesskurse für Schwangere bitte eigene Poolnudeln oder Schwimmgürtel mitbringen, da aufgrund der aktuellen Situation keine Geräte verliehen werden können.



www.davidfitness.de
Rheingaustraße 94 / 65203 Wiesbaden



Aquakurse Beschreibung

Spontan buchbar:

Aqua Fit & Fun - (Großes Becken - Flachwasser) 2,00 € / 3,00 € (am Wochenende)

Kurz und Knackig, hier ist alles drin: Beweglichkeit, Koordination, Herz Kreislauf Training & Kräftigung einzelner Muskelgruppen!
Dieser Kurs ist bestens für Anfänger und Nichtschwimmer geeignet.

Aqua Circuit - (Aktionsbecken - Flachwasser) 3,00 €

Zirkeltraining im Wasser: Nach einer Aufwärmphase folgt ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Zirkeltraining, das verschiedene Muskelgruppen kräftigt und formt. Den Abschluss bildet eine schöne Entspannungsphase. Einfach, aber intensiv! (Zum Einsatz kommen verschiedene Aquageräte)

Aquafitness - (Großes Becken - Tiefwasser) 3,00 €

Intensives Training der Tiefenmuskulatur, bei 100%iger Gelenkentlastung! Für diesen Kurs werden Schwimmgürtel zur Verfügung gestellt. Für geübte Aquafitnessteilnehmer ist dieser Kurs sehr empfehlenswert!

Aqua BBP - (Aktionsbecken - Flachwasser) 3,00 €

Ein knackiges, intensives Bauch Beine Po Training.

Aqua Power up - (Aktionsbecken - Flachwasser) 3,00 €

In diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining werden gezielt einzelne Muskelgruppen trainiert und somit Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Es fördert die Fitness und Stabilität in jedem Alter.

Spontan buchbar:

Aquafitness für Schwangere - (Großes Becken - Tief-u. Flachwasser) 4,50 € Keine Voranmeldung erforderlich

Durch gezielte Bewegungen im Wasser werden die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind gefördert.

Aquafitness zur Rückbildung - (Großes Becken - Flachwasser) 4,50 € Keine Voranmeldung erforderlich

In diesem, speziell auf die Zeit nach der Geburt abgestimmten Kurs wird die Beckenbodenmuskulatur gezielt trainiert und gleichzeitig die Schulter- und Rückenmuskulatur ebenso gestärkt wie entspannt.



www.davidfitness.de
Rheingaustraße 94 / 65203 Wiesbaden

