



THERMALBAD AUKAMMTAL
Ihr Wiesbadener Gesundheitsbad

Leibnizstraße 7
65191 Wiesbaden
Tel.: +49 611 31-7080 (Kasse)
Fax: +49 611 31-7081
thermalbad@wiesbaden.de
www.wiesbaden.de/mattiaqua

Herausgeber: mattiaqua & DAVID Fitness & Health |
Gestaltung: DAVID Fitness & Health | Stand: Juli 2021

Aquafitness

im Thermalbad

Veranstaltet von:

mattiaqua

QUELLEN · BÄDER · FREIZEIT



THERMALBAD AUKAMMTAL
Ihr Wiesbadener Gesundheitsbad

&



DAVID
FITNESS

Kursplan:

Montag bis Freitag:

MO	DI	MI	DO	FR
9:30 - 9:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)		9:30 - 9:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)		9:30 - 9:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)
10:00 - 10:30 Aqua BBP (Aktionsbecken)		10:00 - 10:30 Aqua Power up (Aktionsbecken)		10:00 - 10:30 Aqua BBP (Aktionsbecken)
	18:00 - 18:45 Aquafitness zur Rückbildung		18:30 - 18:50 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)	
	19:00 - 19:20 Aqua Fit&Fun (Großes Becken)		19:00 - 19:30 Aquafitness (Tiefwasser)	
	19:30 - 20:00 Aquafitness (Tiefwasser)			
	20:00 - 20:45 Aquafitness für Schwangere			

Wochenende:

SA	SO

Kursbeschreibungen:

Spontan buchbar:

Aqua Fit & Fun - (Großes Becken - Flachwasser) 2,00 €

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 Aquafitnesssteilnehmer 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 € Kurs spontan an der Kasse buchbar)

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

Aquafitness zur Rückbildung - (Großes Becken - Flachwasser) (4,50 € Kurs spontan an der Kasse buchbar)

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.