



Kursangebot AQUA-FITNESS im Crumstädter Freibad

Das Training im Wasser kräftigt die Muskulatur, unterstützt die Venentätigkeit und verbrennt nebenbei doppelt so viele Kalorien im Vergleich zum Training an Land. Aqua-Fitness ist eine besonders gelenkschonende Wassersportart und daher für Menschen jeden Alters geeignet.

10 Einheiten á 45 Minuten – 80,00 EURO

Dienstags

ab 12. Juni bis 14. August 2018

mit Daniela Jungbluth

18:00h – 18:45h

18:45h – 19:30h (bereits ausgebucht)

10 Einheiten á 45 Minuten – 80,00 EURO

Mittwochs

ab 20. Juni bis 22. August 2018

mit Nina Dahm und Carolin May

18:30h – 19:15h

19:15h – 20:00h

Die Kurse finden bei jedem Wetter, außer Gewitter, statt.

Anmeldung und weitere Informationen:

Christine Dahm, Abteilungsleitung Breiten-sport, Telefon: 06158/84453

eMail: christine-dahm@gmx.de

Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich!