



Aqua Jumping ist der neuste Fitnesstrend und sorgt mit einfach nachzumachenden Übungen auf einem speziellen Unterwassertrampolin für Spaß und jede Menge positive Trainingseffekte. In 1,20 bis 1,40 m Wassertiefe wird ein gelenkschonendes und einfaches Training absolviert, das Sie dennoch so richtig ins Schwitzen bringt. Hier können Sie ordentlich Kalorien verbrennen – bis zu 1.000 pro Stunde! Was ist Ihnen lieber: eine Stunde joggen oder zehn Minuten Aqua Jumping? Vergessen Sie nicht: Sie wiegen unter Wasser nur ein Zehntel Ihres Körpergewichts, deshalb ist Übergewicht keine Ausrede.



Kurstage im Hallenbad:

Mittwoch: 13:00 Uhr und 20:45 Uhr
Freitag: 20:45 Uhr
Samstag: 17:45 Uhr

Kurstage im Freibad:

Donnerstag: 20.00 Uhr



jeden DIENSTAG UND DONNERSTAG
um 19:45 UHR
(in den Sommerferien um 20:15 Uhr)

im SOMMER IM FREIBAD
im WINTER IM HALLENBAD



Nähere Infos und Anmeldung:

- Beim Schwimmbad-Team
Freibad: 06261 890560
Hallenbad: 06261 890563
Mobil: 0152 01527404
- Im Internet unter
www.aquafitness-mosbach.de

Kursbuchung auf:

www.aquafitness-mosbach.de

Trainiere im Wasser Sei fit an Land!



Aqua Fitness
MOSBACH

Steffen Kisker

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Meister für Bäderbetriebe

Aquarider® Trainer

Speedo® Aqua Fitness Instructor

Zertifizierter Schwimmlehrer
für alle Altersgruppen



Aqua Jumping
MOSBACH



Aqua Zumba
MOSBACH

www.aquafitness-mosbach.de



Ob Alt oder Jung,

Aqua Fitness

bringt Sie in Schwung!



Ziele des Aquafitness:

- Positiver Einfluss auf die Psyche
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Sanfter Aufbau der Muskulatur ohne Muskelkater
- Entlastung der Wirbelsäule
- Bessere Durchblutung der Haut und Ihres Bindegewebes durch die Massagewirkung des Wassers
- Bis zu 1000 Kalorien pro Stunde verbrennen
- Jugendliche finden den optimalen Ausgleich zum Lernstress
- Erwachsene erholen sich von Ihren Alltagsorgen und den dadurch entstandenen „paar“ Pfündchen zuviel
- Senioren genießen das unterhaltsame Programm im Wasser und stärken auf schonende Art und Weise ihren Körper

...und es macht Spaß!



Aqua ZUMBA
MOSBACH

Heiße lateinamerikanische Musik reißt mit und macht gute Laune.

Aqua ZUMBA® ist einfach: man braucht weder Erfahrungen in Aquafitness noch in ZUMBA®. Durch das Empfinden der Schwerelosigkeit im Wasser ist diese Sportart ideal für Einsteiger, denn sie wirkt weniger anstrengend als Sportübungen an Land. Die Gelenke werden geschont, obwohl der Körper vollen Einsatz zeigen muss. Durch die Widerstandskraft und den Druck des Wassers werden die Muskeln besonders gut trainiert. Neben der verbesserten Koordination und Ausdauer sorgt Aqua ZUMBA® auf spaßige Weise auch für eine optimale Fettverbrennung!



Kurstag: Sonntag: 14:00 Uhr

Kursbuchung auf:
www.aquafitness-mosbach.de

ANMELDUNG

FITNESS

ZUMBA

JUMPING

10 x 80€

8 x 80€

8 x 88€

Name:

Vorname:

Geb. Datum:

E-Mail:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Fragebogen zur Gesundheit:

Leiden Sie derzeit unter Verletzungen/Erkrankungen/Einschränkungen/Schmerzen oder Beschwerden ?

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten befragen Sie vor Kursbeginn ihren Arzt.

Ich habe die AGB des Aqua-Team Mosbach gelesen und akzeptiert

Datum/Unterschrift: _____