

Aqua-Jogging

(Aqua-Jogging mit Aqua-Fitness)



Kursdauer: 16.09.2023 – 13.01.2024,
samstags 12:30 – 13:15 h
15 Einheiten

Kursgebühr: 80,-- €

Ort: Hallenbad Heilbronn-**Biberach**

.... es gibt nur noch wenige Plätze 😊, aber ein
Einstieg ist auch jetzt noch möglich

Dieser Kurs beinhaltet größtenteils Aqua-Jogging Elemente mit integrierten Übungen Aqua-Fitness!

Aqua-Jogfit ist ein effektives Aqua-Training: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination! Verbunden mit Musik und einem Lächeln auf dem Gesicht trainiert man den ganzen Körper!

Ob **Aquajogging** oder **Aquafitness**- Bewegung im Wasser ist gesund. Fast alle Übungen fallen durch den Auftrieb des Wassers leichter, sind aber durch den Widerstand des Wassers sehr effektiv. Herz, Kreislauf und Muskeln werden gestärkt, der Blutdruck gesenkt. Verspannungen können sich lösen. Im Wasser minimiert sich das Verletzungsrisiko - besonders bei Menschen, die bereits Probleme mit den Gelenken haben.

Bei Interesse kontaktiert uns gerne unter der E-Mail-Adresse
anfragen@tsg-heilbronn-schwimmen.de unter dem Stichwort
AQUA-JOGGING!