

Aqua Fitness II

Kursinhalt:

Mit der gefühlten Schwerelosigkeit im Wasser lässt sich wortwörtlich leicht trainieren. Ihre Ausdauer wird schnell besser, Ihre Atmung angepasster und Muskulatur wie Gewebe straffer und fester.

Lernziele:

Neue Vitalität infolge des Aqua Fitness Kurses:

Sie lernen, Ihre Haltung, Koordination und Kondition zu verbessern, während gleichzeitig die Gelenke geschont werden.

Mit rhythmischen, einfachen Bewegungsabläufen können Sie Ihren Alltagsstress abbauen.

Methoden:

Während des abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings werden Auftriebs- und Widerstandsgeräte wie Schwimmbretter, Poolnudeln, Scheiben, Bälle, Auftriebsgürtel usw. verwendet.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch daheim anzuwenden.

Zielgruppe:

Der angebotene Kurs richtet sich gleichermaßen an interessierte Frauen und Männer.

Voraussetzungen:

Keine besonderen Voraussetzungen

Referent/in:

Petra Steinke

(staatl. gepr. Physiotherapeutin), Instructor „AquaGym“
Fachübungsleiterin für Rehasport und Funktionstraining

Sonstiges:

Badebekleidung mitbringen

Kurs-Nr.:	B0011 A und B
Termin:	Freitag 12 Termine pro Kurs Kurs A: 18:30 – 19:30 Uhr Kurs B: 19:30 – 20:30 Uhr Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil.
Teilnehmerzahl:	ca. 15 Personen
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund, Marsbruchstr. 179, Sport- + Begegnungszentrum (Schwimmbhalle)
Kursgebühr:	108,00 €