



## KURS SPECIAL

Aqua Zirkel · Aqua Boxing  
Aqua Adipositas

### Aqua Fitness

Das Geheimnis von Aqua Fitness liegt in der Physik des Wassers. Durch den Auftrieb wird der Körper leichter – ein Zehntel des Eigenkörpergewichts. Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet, die Mobilität der Gelenke erweitert und die Beweglichkeit verbessert. Daher bietet Aqua Fitness eine ideale Trainingsvoraussetzung für übergewichtige Teilnehmer und Senioren. Der hydrostatische Druck sorgt für eine bessere Durchblutung und fördert den Stoffwechsel. Aqua Fitness vereint ein Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe unterschiedlichster Leistungsgruppen. \*40,00/monatlich

### Aqua Cycling

Aqua Cycling ist eine neue Wassersportart für ein effektives Fitnessstraining. Es verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land, mit den gesunden, vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Zudem ist das Training gelenk- und bänderschonender sowie kreislauffördernder als das Radfahren an Land. Die Bewegungen im Wasser bringen zu anregender Musik auch noch viel Spaß und wirken straffend auf Bauch, Beine und Po. \*52,00/monatlich

### Aqua Zumba®

AQUA-ZUMBA® ist ein gelenkschonendes, figurformendes und kalorienverbrennendes Ganzkörpertraining. Mitreisende lateinamerikanische Rythmen bringen das Wasser zum brodeln und lässt Partystimmung aufkommen. Dieses Fitnessprogramm ist begeisternd – dynamisch – effektiv. AQUA-ZUMBA® ist eine Kombination aus Aquafitness und tänzerischen Bewegungen zu mitreisender Musik. Genießen Sie dieses beflügelnde Vergnügen. \*40,00/monatlich

### Aqua Jumping

Der super Fatburner verbrennt bis zu 1000 Kilokalorien pro Stunde! Das intensive Training bringt das Herz-Kreislauf-System in schwing. Gleichgewicht, Koordination und Motorik werden verbessert. Die Be- und Entlastung beim Springen wirkt sich positiv auf Wirbelsäule und den Bandscheibenstoffwechsel aus. \*48,00/monatlich

\*Der monatliche Kursbeitrag beinhaltet 1 x wöchentliches Training à 45 Minuten.