

Aqua-Fit 50 plus



| Kurs-Nr. | Zeit | Kursleiter | Bemerkung |
|----------|-----------------------|--------------|-----------|
| AF 1 | Mi. 18.15 - 19.00 Uhr | Frank Bender | |

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Schwimmfähigkeit !

Intention und Wirkung des Trainings im Wasser

- Das Training im Wasser verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität
- Förderung einer gleichmäßigen Beanspruchung der Muskulatur
- Entspannung und mentale Erfrischung im Wasser
- Die Massagewirkung des Wassers verschafft einen herrlichen Wohlfühleffekt
- Der variable Wasserwiderstand ermöglicht eine individuelle Belastung
- Absolut schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben

Optimale Voraussetzungen für Sie

- Therapie- und Lehrbecken (32 °C, 17m x 11m, Tiefe 1,35m)
- Angenehme Atmosphäre im Privatbad
- Keine Öffentlichkeit
- Kostenlose Parkplätze neben dem Schwimmbad
- 10-Minuten-Fußweg vom Bahnhof Bad Soden

Aqua-Fit 50 plus

„Trainiere im Wasser, sei fit an Land !“

Wird bis zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

GENKI Aqua-Sport und Gesundheit
SCHWIMMBAD: Taunus Residenzen • Am Eichwald 22 • 65812 Bad Soden am Taunus
BÜRO: Frank Bender • Kastanienhain 28 • 65812 Bad Soden am Taunus
Tel.: 06174-255858 • Fax: 06174-255859 • E-mail: info@genki-sport.de
www.genki-sport.de