

Kurs	Tag	Uhrzeit	Kursbeginn (12 Wochen)	Kursleiter
AC 1	Mo.	20.15 - 21.00 Uhr	04. März 2019	Bianca
AC 2	Mo.	21.15 - 22.00 Uhr	04. März 2019	Bianca
AC 3	Di.	18.55 - 19.40 Uhr	26. Februar 2019	Anna
AC 4	Do.	19.45 - 20.30 Uhr	07. März 2019	Bianca
AC 5	Do.	20.45 - 21.30 Uhr	07. März 2019	Bianca
AC 6	Fr.	19.30 - 20.15 Uhr	22. März 2019	Bianca
AC 7	Fr.	20.30 - 21.15 Uhr	22. März 2019	Bianca
AC 8	So.	18.30 - 19.15 Uhr	10. März 2019	Anna
AC 9	So.	19.30 - 20.15 Uhr	10. März 2019	Anna

Für die Teilnahme ist das Tragen von Aqua-Shoes oder anderen, vorne geschlossenen Schuhen Pflicht!

Ausnutzung der positiven Eigenschaften des Wassers

- Durch den Auftrieb im Wasser „fühlt man sich wie schwebend“
- Bewegungen fallen dadurch leichter
- Wasser hat eine höhere Dichte als Luft, dadurch müssen höhere Widerstände bewältigt werden
- Die Massagewirkung des Wassers wirkt ergänzend zu der Bewegung positiv auf das Lymphsystem

Vorteile des Trainings im Wasser

- Ein effektives Ganzkörpertraining, unabhängig vom jeweiligen Trainingszustand
- Ein ideales Aufbautraining nach Sportverletzungen und Operationen
- Ein optimales Herz-Kreislauftraining für jede Zielgruppe
- Ein Training mit straffender Wirkung für Bauch, Beine und Po
- Bewegung mit Spaß auch für ältere Menschen und Nichtschwimmer
- Ein gelenkschonendes Training, das wirklich fit macht



Aqua-Cycling



„Trainiere im Wasser, sei fit an Land!“

1. Quartal 2019

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