

## Post-natale Aqua-Fitness

Kurs-Nr.	Zeit	Kursleiter	Bemerkung
AN 1	Fr. 18.30 - 19.15 Uhr	Andrea Campbell	

## Aqua-Power

Kurs-Nr.	Zeit	Kursleiter	Bemerkung
AP 1	Mo. 19.15 - 20.00 Uhr	Zoë Wittmann	
AP 2	Di. 19.55 - 20.40 Uhr	Tatjana Thiele	
AP 3	Di. 20.50 - 21.35 Uhr	Tatjana Thiele	
AP 4	Mi. 20.20 - 21.05 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



*Post-natale Aqua-Fitness*

*Aqua-Power*

**„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](mailto:info@genki-sport.de)  
[www.genki-sport.de](http://www.genki-sport.de)