

Kurs	Tag	Uhrzeit	Kursbeginn (Kursdauer 10 aus 12 Terminen)	Kursleiter
AC 1	Mo.	20.15 - 21.00 Uhr	09. März 2020	Zoë
AC 2	Mo.	21.15 - 22.00 Uhr	09. März 2020	Zoë
AC 3	Di.	18.55 - 19.40 Uhr	10. März 2020	Anna
AC 4	Mi.	08.25 - 09.10 Uhr	04. März 2020	Andrea
AC 5	Do.	20.00 - 20.45 Uhr	05. März 2020	Antonia
AC 6	Do.	21.00 - 21.45 Uhr	05. März 2020	Antonia
AC 7	Fr.	19.30 - 20.15 Uhr	06. März 2020	Anja
AC 8	Fr.	20.30 - 21.15 Uhr	06. März 2020	Anja
AC 9	So.	18.30 - 19.15 Uhr	08. März 2020	Anna
AC 10	So.	19.30 - 20.15 Uhr	08. März 2020	Anna

Aqua-Cycling



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
- Ein gelenkschonendes Training, das wirklich fit macht

„Trainiere im Wasser, sei fit an Land!“

1. Quartal 2020

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