



# Aquagymnastik

FITNESS IM WASSER FÜR JUNG UND ALT

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimnudeln veranstaltet wird. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer.

**Voraussetzungen:** Klären Sie bitte zuvor mit den Fitnesstrainern, ob sie körperlich dazu im Stande sind am Training im Wasser teilzunehmen (z.B bei körperlichem Gebrechen).

**TREFFPUNKT:** Narzissenbecken Solebad

**SCHWIERIGKEIT:** Mittel

**START:** 11:00 Uhr

**SIE BENÖTIGEN:** Badebekleidung

**ENDE:** 11:15 Uhr

Kurse finden bei jeder Teilnehmerzahl statt!

**MONTAG BIS FREITAG**

AUSGENOMMEN FEIERTAGE

Anmeldung & Details an der Suitenhotel- Rezeption im Erdgeschoss.