



6 neue Kurse ab 2018 im Familienbad Freier Grund:

Take the Party to the Pool !!!

Komm spritzig in Form – bei der belebenden, gelenkschonenden Poolparty. Das auch als Zumba®"Poolparty" bekannte Programm Aqua Zumba® verleiht dem Begriff „erfrischendes Workout“ eine völlig neue Bedeutung. Aqua Zumba kombiniert die Zumba Philosophie mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und formt daraus ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

Aqua Zumba ist ein Training, welches es durch die geringere Einwirkung der Schwerkraft dem Einzelnen ermöglicht, ohne Belastung von Rücken oder Gelenken zu trainieren.

Termine: 11.01.2018 (Donnerstagskurs) 18.00 Uhr
16.01.2018 (Dienstagskurs) 19.00 Uhr
17.04.2018 (Dienstagskurs) 19.00 Uhr
19.04.2018 (Donnerstagskurs) 18.00 Uhr
14.08.2018 (Dienstagskurs) 19.00 Uhr
16.08.2018 (Donnerstagskurs) 18.00 Uhr

Kursdauer: 10 Veranstaltungen à 45 Minuten

Kursgebühr: 65,00 €

Teilnehmer: maximal 25

Kursleitung: Beatrice Bender (ausgebildete Aqua Zumba® Trainerin)

Hinweis: Der Ersatz von nicht genutzten Kursstunden ist leider nicht möglich.

Anmeldung: Zehnerkarten für o. g. Kurse erhalten Sie ab sofort an der Kasse im Familienbad Freier Grund (Telefon: 0 27 35 / 23 97)

