AquaFit- Aquafitness für alle

Gruppenangebot

AquaFit- Aquafitness für alle

Erlebe mit AquaFit ein dynamisches und vielseitiges Aquafitness-Programm, das für alle Fitnesslevels geeignet ist. Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast, bei uns findest du das passende Training, um deinen gesamten Körper zu stärken und deine Fitnessziele zu erreichen.

Warum AquaFit wählen?

- Vielfältiger Übungsmix: AquaFit bietet ein abwechslungsreiches Programm, das Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination fördert. Jede Sitzung kombiniert verschiedene Übungen, um alle Muskelgruppen anzusprechen und ein ganzheitliches Training zu bieten.
- Für alle Fitnesslevels: Egal, ob du neu im Aquafitness bist oder ein erfahrener Teilnehmer, unsere Kurse sind für alle geeignet. Die Übungen können individuell angepasst werden, sodass du in deinem eigenen Tempo und nach deinen eigenen Fähigkeiten trainieren kannst.
- Gelenkschonend: Das Training im Wasser ist sanft zu den Gelenken und reduziert das Verletzungsrisiko. Der natürliche Auftrieb im Wasser ermöglicht es dir, intensiv zu trainieren, ohne deine Gelenke zu belasten.
- Kalorienverbrennung: Durch den Widerstand des Wassers wird jeder Bewegung mehr Kraft abverlangt, was zu einem effektiven Kalorienverbrauch führt und hilft, Gewicht zu verlieren oder zu kontrollieren.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

swim2grow@hattingen.de

Alter des Kindes

18+ Jahre

Wann?

Termin(e)

Aktuelle Kurszeiten finden Sie auf der Webseite.

Angebotstermin

Von 19.02.2025 (Uhr) bis (Uhr)

Wo?

swim2grow

Essener Straße 53a
45529 Hattingen

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)