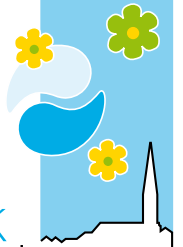




www.waldkirchen.de

karoli
badepark
waldkirchen



Ihr Fitness-Trainer

Name: Schopf Ernst
Geboren: 07.08.1962
Beruf: Schwimmmeistergehilfe
Aqua-Fitness-Trainer
B-Lizenz
Hobbys: Radfahren, Laufen,
Schwimmen, Aqua-Fitness

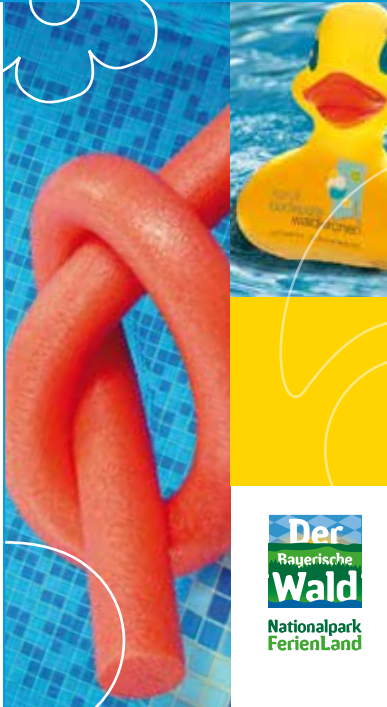
Termine:

Aqua-Fitness im Karolibad

Montag: 18:30 Uhr - 19:15 Uhr
Mittwoch: 10:30 Uhr - 11:15 Uhr
Donnerstag: 19:30 Uhr - 20:15 Uhr

Aqua-Running:

Donnerstag: 19:00 Uhr - 19:30 Uhr



Der
Bayerische
Wald
Nationalpark
FerienLand



Karoli-Badepark Waldkirchen

VdK-Heim-Straße 1
94065 Waldkirchen
Telefon: 08581-986990
E-Mail: karoli-badepark@waldkirchen.de
www.waldkirchen.de
www.stadtwerke-waldkirchen.de



Aqua Fit

*Schonendes Ganzkörpertraining
für Kraft, Ausdauer, Koordination
und Beweglichkeit*



BEWEGUNG, WASSER UND MUSIK – drei wesentliche Bestandteile des Lebens

Aqua-Fitness macht nicht nur außerordentlich Spaß, sondern ist auch hocheffektiv. Es eignet sich für alle Altersgruppen und jeden Fitnesslevel. Der natürliche Widerstand und der Auftrieb des Wassers schont dabei die Gelenke. Das Aqua-Fitness-Workout berücksichtigt alle Fitnessziele: Es trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Gelenkigkeit, verbessert die Kondition genauso wie die Koordination und sorgt für schöne, straffe Muskeln.

Die Aqua-Fitness-Kurse werden von Ernst Schopf, einem ausgebildeten Aqua-Fit-Trainer geleitet.

**Es ist keine Anmeldung erforderlich
und die Teilnahme ist kostenlos.**



Zusätzlich zum Aqua-Fitnessprogramm steht einmal wöchentlich (Do) Aqua-Running auf dem Programm. Aqua-Running ist das ideale Herzkreislauf-Training. Es verbessert Kraft, Ausdauer und Kondition. Besonders geeignet ist es für den Trainingseinstieg nach Verletzungen oder Unfällen. Die Auftriebshilfe führt im Wasser zu einem Schwebезustand. Während des gesamten Trainings gibt es keine Schläge auf den Bewegungsapparat, das heißt auch, dass Sie beim Aqua-Running keinen Muskelkater bekommen.

