

karoli
badepark
waldkirchen



www.waldkirchen.de

Aqua Fit

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





Aqua Fitness

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.

Aqua-Fitness im Karolibad

Montag: 18:30 Uhr - 19:15 Uhr

Mittwoch: 10:30 Uhr - 11:15 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahmegebühr beträgt 2,00 Euro.

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