

Aqua – Fit: Wir sagen den Fettpölsterchen ade!

Wassergymnastik am Donnerstag von 19:15 – 20:00 Uhr im Langwasserbad

Der Wassersport lässt die Kilos purzeln und sollte viel öfter auf dem Trainingsplan stehen. Ein 45 minütiger Workout im Wasser regt nicht nur den Stoffwechsel an, es strafft auch das Bindegewebe. Zudem sind die Übungen im Wasser effizienter als am Land.

Die Übungen sind darauf ausgelegt den Körper zu stärken und zu definieren. Es werden die Bein-, Gesäß-, Bauch-, Rücken-, und Armmuskulatur trainiert. Aqua-Fit verbessert die Ausdauer. Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand intensiviert die Bewegungen, verlangsamt sie und steigert den Energieverbrauch (Fettverbrennung): Die Muskeln im Körper müssen ständig gegen den Wasserdruck ankämpfen, wodurch die Muskeln wachsen und ein sehr hoher Kalorienverbrauch entsteht. Das Wasser hat aber noch einen Zusatznutzen: Es massiert die Muskulatur und strafft somit das Gewebe, die Durchblutung wird angeregt. Wir sagen den ungewollten Fettpölsterchen ade!

Ein Kurs umfasst 10 Übungseinheiten à 45 Minuten. Kosten: 120,00€. Start: 10. Januar 2019

Mitglieder des 1. FCN Schwimmen bezahlen nur 50,00€. (Anmeldungen auf der Rückseite)

Mit einer erfahrenen und lizenzierten Übungsleiterin in beiden Kursen !

Aqua – Mix: Der gesunde Kraftaufbau im Wasser

Wassergymnastik am Donnerstag von 18:30 – 19:15 Uhr im Langwasserbad

Schon mal Wassergymnastik probiert? Nein? Na, dann wird's aber höchste Zeit. Unser Angebot richtet sich an alle bewegungsfreudigen Menschen, die Freude und Spaß im Wasser haben. Der Aqua-Mix ist ein Ganzkörpertraining mit gemischtem Sportprogramm, teilweise ganz ohne Geräte, teilweise mit Hilfsmitteln. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Arme, Beine, Po und Rumpf besonders effektiv und gelenkschonend trainiert. Ziel des Kurses ist es, die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu steigern und dadurch die eigene Ausgeglichenheit zu fördern.

Die gymnastischen Übungen finden bei Wassertemperaturen von circa 28° C im Flachwasser statt. Das gemischte Sportprogramm mit wechselnden Geräten oder auch nur mit der eigenen Körperkraft und zahlreichen Übungen ist für alle Personen jeden Alters und mit jedem Fitness-Level geeignet.

Ein Kurs umfasst 10 Übungseinheiten à 45 Minuten. Kosten: 120,00€. Start: 10. Januar 2019

Mitglieder des 1. FCN Schwimmen bezahlen nur 50,00€. (Anmeldungen auf der Rückseite)

