

>>> Aquafitness im Freizeitbad Düsselstrand

Aquafitness ist ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislauf-System und die Gesamtmuskulatur, darüber hinaus schont es die Gelenke. Ein weiterer positiver Effekt lässt sich beobachten: Der Körper verbraucht sehr viel Energie, weil ihm das Wasser durch seinen Druck einen hohen Bewegungswiderstand entgegensetzt. So baut der Körper vor allem schnell Körperfett ab.

BESSER IN FORM

BESSER IN FORM



Informationen über
Teilnahme und Anmeldung
beim Düsselstrand-Team oder
unter Tel. 0211/821-62 20

Freizeitbad Düsselstrand
Kettwiger Straße 50
www.baeder-duesseldorf.de
E-Mail: baeder@swd-ag.de

Stand: Dez. 2008
Änderungen vorbehalten.
Alle Preise enthalten die
gesetzliche Mehrwertsteuer.

Aquafitness-Kurse im Freizeitbad Düsselstrand

DÜSSELSTRAND

DÜSSELSTRAND

H₂O

Bauch-Beine-Po

Mo, Do 09.00 - 09.45 Uhr

Gezielte Übungen zur Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Spezielle Fitnessgeräte wie Aquastepper und Boards kommen zum Einsatz.

Preis: 81,00 € (10×), 9,50 € (1×)

Aqua-Power

Mo, Fr 18.00 - 18.45 Uhr

Im Vordergrund dieses Kurses steht ein Kraft- und Ausdauertraining. Der Kraftaufwand wird mit Auftriebshanteln verstärkt.

Preis: 81,00 € (10×), 9,50 € (1×)

Aqua-Kickboxing

Mo 19.00 - 19.45 Uhr

Ein energiegeladenes Flachwassertraining! Zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur werden Elemente aus dem Kampfsport Tae Bo kombiniert und von moderner Dance-Musik begleitet.

Preis: 81,00 € (10×), 9,50 € (1×)



Informationen über Teilnahme und Anmeldung beim Düsseldorf-Team oder unter Tel. 0211/821-6220

Freizeitbad Düsseldorf
Kettwiger Straße 50
www.baeder-duesseldorf.de
E-Mail: baeder@swd-ag.de

DÜSSELSTRAND

Aqua-Mix

Mi 17.15 - 18.00 Uhr

Mehr als nur ein Programm! Pool-Nudel, Handschuhe, Boards, Aquastepper, Auftriebshanteln und Aquajogger machen das Programm zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

Preis: 81,00 € (10×), 9,50 € (1×)

Powercycling

Mo 21:00 - 21:45 Uhr

Mi 19:00 - 19:45 Uhr

Mi 21:00 - 21:45 Uhr*

* Zusatzkurs bis Ende April 2009

Aquacycling Fitness

Di 17:00 - 17:45 Uhr

20:15 - 21:00 Uhr

Mi 09:00 - 09:45 Uhr

Fr 19:00 - 19:45 Uhr

- > Um Anmeldung wird gebeten. Max. 15 Teilnehmer.
- > Bitte bringen Sie Wasserschuhe mit.
- > Preis pro Kurs: 95,00 € (10×)
- > Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, bitte vorab den Arzt aufsuchen.
- > Probetraining auf Anfrage: 9,50 € (1×)

