

Aqua

Fjordarium
Sportbad & Sauna

Back



Ganzkörpertraining mit festen Geräten

Das Zirkeltraining besteht aus 10 Stationen mit 5 festen Geräten und 5 Zwischenstationen.

Vorteile:

- Ganzkörpertraining mit hoher Beweglichkeit
- individueller Widerstand ermöglicht runde Bewegungsabläufe
- hohe Effizienz für Kraft und Ausdauer



Infos:

- Der Kurs umfasst 4 Stunden á 45 Minuten.
- Der Start des Kurses wird an der Aqua Fitness- Wand bekannt gegeben.
- Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn.
- Der Kurs ist im Voraus zu bezahlen.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
- In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt.
- Die Kosten betragen 55 Euro pro Kurs. Stunden, die aus persönlichen Gründen ausfallen, können nicht nachgeholt werden.