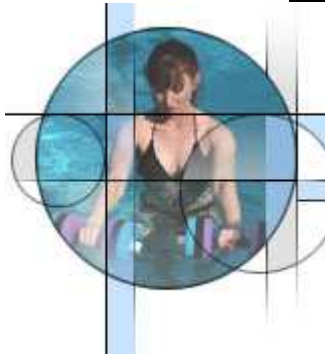


# Aquarobic



## Tiefwassertraining

**Aquarobic** ist ein hervorragendes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit gleichzeitiger Förderung von Kraft und Beweglichkeit

**Aquarobic** dient als Ausgleichstraining für alle Sportarten, als Aufbautraining nach Verletzungen und als Einstiegssportart für BeginnerInnen

**Aquarobic im Tiefwasser** besteht aus 2 Teilen



- Kräftigende Übungen mit der **Kraftmaschine Wasser**
- **Laufen** als Ausdauertraining mit Gurt oder Weste

**Aquarobic** ist geeignet für alle Altersstufen, für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, SchwimmerInnen und NichtschwimmerInnen und für jedes Körpermass

Das Training in der Gruppe und zu Musik beim **Aquarobic** macht auch ihnen **Spas!**

**Kurszeit:** Jeden Montagabend. Erkundigen sie sich an der Kasse

**Die Aquarobic-Kurse sind Qualitop anerkannt**