

Aqua-Fitness / Wassergymnastik

In der Schwerelosigkeit des Wassers lassen sich viele Bewegungen schonender und effektiver durchführen.

Die vielfältigen Übungsformen der Aqua-Fitness und Wassergymnastik bieten dort ungeahnte Möglichkeiten – für Schwimmer und Nichtschwimmer jeden Alters.

Es werden Kraft und Ausdauer verbessert, ohne Sehnen, Muskeln und Gelenke zu quälen.

Kursprogramme:

12 Wochen-Kurs:

Sie suchen sich aus unserer Terminliste einen festen Tag aus, an dem Sie teilnehmen möchten und kommen dann regelmäßig zu Ihrem festgelegten Zeitpunkt.

Der Einstieg in den Kurs ist bei freien Kapazitäten jederzeit möglich.

10-er Karte:

Mit der 10-er Karte sind Sie in der Wahl ihrer Kurszeit etwas freier. Sie reservieren sich Ihren Kurstag/Zeit verbindlich telefonisch (hier können die Tage wechseln). Ihr Termin ist dann fest für Sie geplant. Voraussetzung ist allerdings, dass am Kurstag noch freie Kapazitäten sind.



Praxis für Bewegung, Ernährung und Entspannung

Ihr Trainer- und Praxis-Team



Britta Wiegand, Myong Hee und Jochen Hartmann

„Gesundheitspraxis Dithmarscher Schweiz“

Inhaberin: Myong Hee Hartmann
Ansprechpartner: Jochen Hartmann
Ant Holt 9
25782 Welmbüttel
Fon: 04838 – 2990026
Handy: 0170 - 2052258

www.nordic-walking-sport.de



Praxis für Bewegung, Ernährung und Entspannung

Kursprogramm Aqua-Fitness Wassergymnastik



Info-Hotline
04838-2990026

Terminkalender Aqua-Fitness / Wassergymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:15	09:30 – 10:15		08:30 – 09:30	
14:00 – 14:45	15:00 – 15:45	15:00 – 15:45	15:00 – 15:45	
19:00 – 19:45			19:30 – 20:15	18:00 – 18:45

Bitte suchen Sie sich aus diesem Terminangebot Ihren Wochentag und Uhrzeit aus, zu dem Sie regelmäßig kommen wollen. Bitte rufen Sie uns an um abzuklären, ob und gegebenenfalls ab wann Ihr Wunschtermin für Sie fest eingeplant werden kann.

Technische Details:

max Teilnehmer je Kurs	6 Personen
Beckengröße	8m x 4m
Wassertiefe	1,3m – 1,35m
Wassertemperatur	26 – 28 Grad Celsius
Dauer der Trainingseinheit	ca. 45 Minuten

Preistabelle:

12-Wochen-Kurs	80,00 €*
10-er Karte	85,00 €*

die Kursgebühr ist mit der Anmeldung im Voraus zu entrichten

Bitte überweisen auf: Hartmann Praxis – Spaka Hennst.-Wesselburen
Blz.: 218 523 10 Konto: 176030887

Verbindliche Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

Straße /H.-Nr.: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Geburtsjahr: _____

Schwimmer: ja nein (bitte ankreuzen)

Startermin/Tag/Uhrzeit:

Kursgebühr bitte mit Anmeldung überweisen.

Ort / Datum / Unterschrift

Die Anmeldung bitte zuschicken.