

## Aquafitness-Mix

### Beschreibung:

Aquafitnessmix ist eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskelkräftigung im brusttiefen und ganz tiefen Wasser. Es eignet sich besonders für fitnessbewusste Menschen aber auch für alle die ihr Gewicht reduzieren oder ihren Körper generell etwas Gutes tun möchten. Selbstverständlich ist jeder der einfach Spaß am Wasser hat recht herzlich zu diesem Kurs eingeladen.

### Positive Eigenschaften von Aqua Power

- Training des Herz- Kreislaufsystems
- Schonung der Gelenke, Sehnen und Bänder
- Geringes Verletzungsrisiko
- Muskelkräftigung
- Förderung des Fettstoffwechsels
- Verbesserung des Venösen Bluttransport

### Zeit:

Kursdauer jeweils 45 Minuten immer Mittwochs und Donnerstag von 19:00 – Uhr 19:45  
Es handelt sich um einen offenen Kurs so das keine Anmeldung nötig ist.

### Preis:

4,00€ Eintritt zzgl. 4,00€ Kursgebühr

---

## KURSANMELDUNG

Aquariohm | Merlauer Str. 38 | 35325 Mücke  
T. +496400/6214 | Fax +496400/6213 | mail@aquariohm.de

---

Name / Vorname

---

Telefon

---

Datum, Unterschrift

---

Adresse

---

Zeit/Kurs