

# Albgau-Hallenbad

Luisenstr. 14  
76275 Ettlingen  
Fon 07243 101-811



Angebote zum Wohlfühlen



## Aquafit am Morgen „Der Kurs für Berufstätige und Frühaufsteher“

### Kursinhalte:

**Fit in den Tag mit Aqua-Power von 07:00 bis 07:45 Uhr. Dies verspricht das neue Angebot im Albgaubad.** Aquafit ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das Kraft- und Ausdauerübungen kombiniert. Die Sportart ist leicht zu erlernen, fördert den Muskelaufbau, die Koordination und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Zur Steigerung der Intensität im Training werden unterschiedliche Aquatraininggeräte eingesetzt. Das Programm ist abwechslungsreich und effektiv. Der Kurs ist fitnessorientiert.

Alle Trainingsgeräte werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

### Voraussetzung:

- Ausreichende Schwimmkenntnisse sollten vorhanden sein.
- Die ärztliche Unbedenklichkeit muss gegeben sein. Die Verantwortung liegt beim Teilnehmer. Vorerkrankungen sind der Kursleiterin zu melden.

### Termine

| Kurs-Nr. | Kurstag | Kurszeitraum<br>von-bis | Uhrzeit<br>von-bis | kein Kurs<br>am | Kursstd.    | Kurs-<br>gebühr |
|----------|---------|-------------------------|--------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 8B2-19   | Freitag | 08.03. -<br>05.04.2019  | 07:00 - 07:45      | xxx             | 5 x 45 Min. | 45,00 €         |
| 8C1-19   | Freitag | 03.05. -<br>07.06.19    | 07:00 - 07:45      | 31.05.2019      | 5 x 45 Min. | 45,00 €         |

### Anmeldung:

- Per Email an: [schwimmkurse@sw-ettlingen.de](mailto:schwimmkurse@sw-ettlingen.de)
- Bitte geben Sie bei Buchung die Kurs-Nummer, Vor- und Zuname, Adresse, Telefonnummer an.

### Informationen:

- Telefon: 07243 101-631 (Bäderverwaltung Ettlingen)