

FIT- UND GESUND-KURSE für Erwachsene

Aqua-Fitness

Was genau ist Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness ist eine Kombination aus Wassergymnastik und Lauftraining. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Je nach Intensität kommen Zusatzmaterialien oder Widerstandsverstärker wie Hanteln, Gummibälle, Schwimmbretter, Stepper und Pool-Nudeln zum Einsatz.

Wie funktioniert Aqua-Fitness?

Unter Wasser werden die Übungen langsam und fließend durchgeführt, da der Widerstand reißende und stoßende Bewegungen verhindert. Alle Muskelgruppen sind mehr gefordert, denn das Wasser setzt jeder Bewegung bis zu 12 mal mehr Widerstand entgegen als die Luft.

Für wen eignet sich Aqua-Fitness?

Für Menschen jeden Alters. Vom Profi-Sportler bis hin zum Fitnessamateur oder Rückenpatienten. Auch für Übergewichtige der beste Einstieg, da hier durch den Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft Gelenke, Bänder, Sehnen und Knochen geschont werden.

Termine und Preise:

- Jeden Mittwoch um 19.00 oder jeden Sonntag um 11.00 Uhr
- 10 Kurseinheiten à 45 Minuten. Enthalten sind 2,5 Stunden Aufenthalt in der Wellnesstherme inkl. 45 Minuten Kursunterricht im Sportbecken inkl. einem extra Sauna-Aufguss durch unsere Saunameister bei 75 °C in der Hildegard-von-Bingen-Sauna

150,00 €

TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP

Unsere Kurse werden von fast allen Krankenkassen als Präventivmaßnahme anerkannt und gefördert (je nach Kasse z.B.: 80 % der Gebühr, ca. 120 bis 150 € pro Jahr o.ä.)

Fragen Sie einfach nach bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse – es lohnt sich auf jeden Fall!

Bleiben Sie gesund und fit – Ihre Kristall-Therme

Erwachsenen-Schwimmunterricht

Schwimm-Lernkurs für Erwachsene jeder Altersstufe

- dient der Stilverbesserung bei Hobbysportlern
- beinhaltet einen Lernkurs „Rückenschwimmen“ als Präventionsmaßnahme

Termine nach Absprache

Einzelunterricht

für 1 Person

- 1 Kurseinheit à 45 Minuten im Sportbecken mit ca. 28 °C Wassertemperatur oder im Thermenbecken mit ca. 34 °C Wassertemperatur während einem 2-stündigen Aufenthalt

25,00 €

Gruppenunterricht

für 4 bis 6 Personen

- 1 Kurseinheit à 45 Minuten im Sportbecken mit ca. 28 °C Wassertemperatur oder im Thermenbecken mit ca. 34 °C Wassertemperatur während einem 2-stündigen Aufenthalt

pro Person **15,00 €**





Kursleitung Aqua-Fitness:

Vladimir Levin

Schwimm-Trainer:

Hans-Jürgen Bürger

Christian Heuser

Vladimir Levin

Wo und wie können Sie sich zu unseren Kursen anmelden?

- Persönlich, direkt in der Therme
- Telefonisch unter 0 51 37/8 73 43-0
- Per Fax: 0 51 37/8 73 43-33
- Per E-Mail: info@kristalltherme-seelze.de
- Oder schriftlich an:

**Königliche Kristall-Therme Seelze
Grand-Couronne-Allee 1
30926 Seelze**

www.kristalltherme-seelze.de



Kursangebot Erwachsene



**Königliche
Kristall-Therme Seelze**