

Aqua Balance – ganzheitliches Training im Wasser

 das Stadtwerk.
Westbad

Kurstermine
2020



Im Wasser trainieren für mehr Leistung an Land.

Die aufeinander aufbauenden, von motivierender Musik begleiteten Trainingseinheiten verbessern die Leistungsfähigkeit des Körpers und stärken Nerven-, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Faszien und Gelenke. Mit professionell angeleiteten Übungen und dem Einsatz verschiedener Geräte üben Sie Alltagsaktivitäten im Wasser und schulen das eigene Körperbewusstsein. Aqua Balance gleicht Funktionsschwächen des Stütz- und Bewegungsapparates aus und dient auch der Verletzungsprophylaxe. Dehnen und Massieren der Faszien unterstützt die körpereigene Regenerationsfähigkeit. So lassen sich Beschwerden im Bereich der Gelenke und Wirbelsäule lindern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Aqua Balance für Frauen und Männer von 18 – 99 Jahren

Dauer: 7 x 45 Minuten/Tag
Teilnehmer: maximal 10
Kursleitung: Ruth Pawelke, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursgebühr: pro Kurs 69,00 € (Eintrittspreis für 1,5 Std. inklusive)
Treffpunkt: 15 Min. vor Beginn des 1. Kurses in der Eingangshalle

Kurse	Termine 2020*		
Montags: 20:30 – 21:15 Uhr, Lehrschwimmbecken	13.01. – 02.03.	09.03. – 04.05.	11.05. – 06.07.
Freitags: 08:00 – 08:45 Uhr, Wellenbecken	10.01. – 21.02.	06.03. – 08.05.	15.05. – 10.07.

* Keine Kurse in den Ferien und an Feiertagen.

Online-Anmeldung und Infos:
das-stadtwerk-regensburg.de

Oder telefonisch: 0941 601-2944

das Stadtwerk.Westbad
Messerschmittstraße 4
93049 Regensburg
T 0941 601-2944
info@dasstadtwerk-baeder.de
das-stadtwerk-regensburg.de

das Stadtwerk.
Westbad