



AQUAPOWER

AquaJumping ist der neuste Trend im Bereich Aquafitness. Es bedeutet, in einem Schwimmbecken auf einem Trampolin zu springen. Da Wasser 800-mal dichter ist als Luft, muss bei jeder Bewegung mehr Widerstand überwunden werden als an Land. Die Kombination aus Trampolinspringen und Wasserfitness ist ein hocheffektives Ausdauer- und Koordinationstraining.

Kursbeginn: ab 15.9.25 und 1.12.25 (10 Einheiten)

Wann: Mo: 19:15-20:00
20:05-20:50
21:00-21:45

Mi: 20:30-21:15

Übungsleiter: AquaPower-Team MeTraVit

Treffpunkt: Bewegungsbad 1, Haus Dreifürstenstein

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 116,60€