

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.

Wann:	Kursbeginn:
Mo: 19:15-20:00	14.09.26
20:05-20:50	14.09.26
21:00-21:45	14.09.26
Mi: 20:30-21:15	16.09.26

Übungsleiter: AquaPower-Team MeTraVit

Treffpunkt: Bewegungsbad 1, Haus Dreifürstenstein

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 116,60€