

Aqua - Fitness Trainingszeitenplan

Montag - Badepark Berenbostel		
Uhrzeit	Kursbecken	Trainerin
17:00 - 18:00	Aqua - Fitness	Sevda/Marina
18:00 - 19:00	Aqua - Fitness	Trudy
19:00 - 20:00	Aqua - Fitness	Trudy

Dienstag Osterberghalle (Flachwasser)		
Uhrzeit	Lehrschwimmb.	Trainerin
18:00 - 19:00	Aqua - Fitness	Sevda
19:00 - 20:00	Aqua - Fitness	Sevda

Freitag - Badepark Berenbostel		
Uhrzeit	Kursbecken	Trainerin
18:00 - 19:00	Aqua - Fitness	Trudy
19:00 - 20:00	Aqua - Fitness	Trudy

Mittwoch Osterberghalle (Flachwasser)		
Uhrzeit	Lehrschwimmb.	Trainerin
18:30 - 19:30	Aqua - Fitness	Marina
19:30 - 20:30	Aqua - Fitness	Marina

Donnerstag Osterberghalle (Flachwasser)		
Uhrzeit	Lehrschwimmb.	Trainerin
18:15 - 19:00	Aqua m. Stepper	Janine
19:00 - 19:45	Aqua m. Stepper	Janine
19:45 - 20:30	Aqua - Fitness	Janine

Aqua Fitness:	Training von Kopf bis Fuß vereint Stretching, Beweglichkeit, Koordination & Gleichgewicht als auch Kraft- und Ausdauertraining sowie Entspannung. Abwechslungsreich kombiniert mit Geräten wie z.B. Hanteln, Bällen oder Bretter.
Aqua-Stepper:	Schwungvolles Training besonders zur Förderung der Beinmuskulatur sowie der Ausdauer und Koordination
Flachwasser:	Das Training findet in einer Wassertiefe von 1,10 bis 1,30 Metern statt.