



## **Kondition im nassen Element**

Im **Hallenbad Kohlscheid, Zellerstr.** bietet die Stadt Herzogenrath einen Aqua – Fitness Kurs an. Durch gezielte Ausdauerübungen wird die Fettverbrennung angeregt und entsprechend der Kalorienverbrauch erhöht. Der gezielte Geräteeinsatz führt zur Muskelstraffung und zur Festigung des Bindegewebes. Nebenbei werden Verspannungen gelöst, die Gelenke geschont und die Wirbelsäule entlastet.

Es werden Schwimmkenntnisse und eine Grundkondition vorausgesetzt.

Aqua – Fitness stellt nach der Wassergymnastik die zweite Stufe im Wassersport dar.

Dieser zehnwöchige Kurs ( Übungseinheiten je 45 Minuten ) findet im Nichtschwimmerbecken mit 29 Grad C statt.

### **Die Kursleitung übernimmt unsere geschulte Kollegin**

Mindestens 10 Teilnehmerinnen

Mitzubringen sind neben Badekleidung, gute Laune und Motivation.

**Kursgebühren: 50,00 EUR + 5 EUR Pfand für Chipcoin**

**Für Gäste die zu diesem Zeitpunkt unsere Sauna nutzen, betragen die Kursgebühren 25,00 Euro.**

Anmeldungen und Info ab im Hallenbad Kohlscheid  
unter Tel. Nr. 02407 - 3131

