

Aqua – Jogging

Herz- Kreislauf & Krafttraining

Im **Hallenbad Kohlscheid, Zellerstr.** bietet die Stadt Herzogenrath einen Aqua - Jogging Kurs an. Die Alternative zum Schwimmen! Aqua – Jogging findet sowohl im Flach- als auch im Tiefwasser (mit Hilfe eines speziellen Auftriebsgürtels) statt und ermöglicht ein optimal kombiniertes Herz – Kreislauf – und Krafttraining. Die Gelenke bleiben geschmeidig ohne belastet zu werden und zusätzlich werden zahlreiche Muskelgruppen gekräftigt.

Es werden Schwimmkenntnisse und eine Grundkondition vorausgesetzt.

Dieser zehnwöchige Kurs (Übungseinheiten je 45 Minuten) findet im Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken statt.

Die Kursleitung übernimmt unsere geschulte Kollegin

Mindestens 10 Teilnehmerinnen

Mitzubringen sind neben Badekleidung, gute Laune und Motivation.

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

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

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