

AQUAfitness-Kursplan

Kursplan gültig ab 01.07.2016

Multibecken (31,5°C)

Sportbecken (28°C)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.15-11.00 Uhr	AQUAbalance für werdene Mütter ²			AQUAbalance für werdene Mütter ²	
11.15-11.45 Uhr	AQUAgym ¹	AQUAgym ¹	AQUAgym ¹	AQUAgym ¹	AQUAgym ¹
19.15-20.00 Uhr	AQUAfit ²	AQUApower ²	AQUAfit ²	AQUA jogging ²	Schwimmstil-Training ²

Kurspreise:

¹ Kostenloser Kurs

² Kostenpflichtiger Kurs

Unsere neuen Kurstarife sind nur in Verbindung mit einem Eintrittstarif Ihrer Wahl gültig.

Einzeltarif für **1,20 €**

10er Karte für **10,00 €**
pro Eintritt **1,00 €**

25er Karte für **22,50 €**
pro Eintritt **0,90 €**

50er Karte für **40,00 €**
pro Eintritt **0,80 €**



...das Bade-, Sauna- & Wellnessparadies
in der SaarLorLux-Region

Bade-, Sauna- & Wellnessparadies Calypso



Deutschmühlental 7

D-66117 Saarbrücken

Tel.: +49 681 / 58 81 77 0

info@erlebnisbad-calypso.de

www.erlebnisbad-calypso.de

Kursbeschreibungen:

AQUAbalance für werdende Mütter:

Durch gezielte Übungen im Wasser werden alle drei Elemente der Geburtsvorbereitung - Atmung, Gymnastik, Entspannung - miteinander vereint. Die tragende Kraft des Wassers erleichtert Bewegungen - Gelenke, Wirbelsäule, Hüfte, Knie sowie das Becken werden entlastet. Pure Entspannung für Sie und Ihr ungeborenes Baby.

AQUAfit:

Erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehetiefen Wasser. Die Hauptziele der AQUAfitness-Kurse sind einerseits ein gleichförmiges Herzkreislauftraining und andererseits das gezielte Kräftigen von Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. Die Übungen straffen außerdem Haut und Bindegewebe, unterstützen beim Bodystyling und stärken so insgesamt das Wohlbefinden.

AQUAjogging:

AQUAjogging ist ein effektives Ausdauertraining im Wasser, das Kalorien kostet. Wie beim Lauftraining an Land trainiert AQUAjogging vor allem die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Der Unterschied: das Joggen im Wasser schont die Gelenke. Aus diesem Grund ist dieser Kurs ein ideales Ausdauertraining auch für Menschen, die ihre Gelenke beim Sport nur wenig belasten dürfen.



AQUApower:

Kraftbetonte Allround-Übungen werden bei AQUApower mit rhythmischer Musik unter Einsatz von Hanteln, Wasserhandschuhen, u.ä. kombiniert. Der Kurs eignet sich besonders zur Körperformung und Unterstützung des Muskelaufbaus. AQUApower hat einen höheren Fitnesslevel als die restlichen AQUAfitness-Kurse und ist daher grundsätzlich etwas für Fortgeschrittene.

AQUAgym:

In den AQUAgym-Kursen werden gymnastische Übungen im Wasser ausgeübt und durch verschiedene zusätzliche Geräte und anspornende Musik ergänzt. Dabei macht man sich die besonderen Verhältnisse im Wasser zu nutze. Durch den Widerstand im Wasser werden die Muskeln je nach persönlichem Fitnesszustand und Können trainiert.

Schwimmstil-Training:

Verbessern Sie in unserem Kurs Ihre Schwimmtechnik in einer gewünschten Stilart. Schritt für Schritt steigern Sie somit Ihre Schwimmgeschwindigkeit und die Ausdauer.

