Blockkurs: Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist das perfekte Ganzkörpertraining für alle, die ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern möchten – und das besonders gelenkschonend. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden die Muskeln effektiv gekräftigt, während gleichzeitig Herz-Kreislauf-System und Koordination trainiert werden.

Im Wasser kombinieren wir Ausdauerübungen, Kräftigungselemente und leichte Aerobic-Bewegungen zu einem abwechslungsreichen Workout. Die Belastung wird individuell angepasst, sodass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene optimal mitmachen können.

Für wen eignet sich Aqua-Fitness?

- **Für alle Altersgruppen**
- **Ideal für Personen mit Gelenkproblemen**
- **Perfekt für Einsteiger oder Wiedereinsteiger**
- **Geeignet als Ergänzung zum Kraft- oder Ausdauertraining**

Was ist Ziel des Kurses?

Mehr Fitness, ein besseres Körpergefühl und ein sanftes, aber wirkungsvolles Training im Wasser – für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden.

Was erwartet dich im Kurs?

- **Effektives Ganzkörpertraining**
- **Schonung der Gelenke durch den Wasserauftrieb**
- **Förderung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit**
- **Verbesserung der Körperhaltung und Balance**
- **Spaß an der Bewegung in der Gruppe**
- **Motivierende und professionelle Anleitung**

TuS Bommern 1870 e.V.
Bommerfelder Ring 113 / 58452 Witten
www.tus-bommern.de / finess@tus-bommern.de

Die Anmeldung zum Blockkurs erfolgt online über die Homepage des TuS Bommern:

www.tus-bommern.de
-> Fitness und Gymwelt
-> Anmeldung zum Kurs

Die Bezahlung des Blockkurses erfolgt online im Zuge der Anmeldung.

dienstags

Kursbeginn: 19:00 Uhr
Kursende: 19:45 Uhr

Lehrschwimmnbecken der Brenschenschule

Auf dem Brenschen 15
58452 Witten