

Wochenübersicht Aqua-Kurse



Erleben Sie im Heidjers Wohl ein unvergleichliches Fitness-Training im und unter Wasser. Entspannen Sie danach in unserer Sauna, bei einer Massage oder einem Kaffee im Heidjers Happen.

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:30	AQUA BACK	AQUA JUMP	AQUA CYCLING	AQUA STEP	AQUA CYCLING	AQUA DANCE
11:30						AQUA BACK
13:00			AQUA BACK			AQUA DANCE
16:30	AQUA BACK	AQUA POWER	AQUA POWER	AQUA STEP	AQUA BACK	
17:30	AQUA POWER	AQUA STEP	AQUA JUMP	AQUA POWER	AQUA BACK	
18:30	AQUA JUMP	AQUA CYCLING	AQUA STEP	AQUA JUMP	AQUA CYCLING	
19:30		AQUA CYCLING				

Feste Kurse: AQUA CYCLING, AQUA BACK, AQUA DANCE

Spontane Kurse: AQUA JUMP, AQUA STEP, AQUA POWER

BUCHUNGEN UNTER:
[HEIDJERS-WOHL.DE](https://heidjers-wohl.de)
ODER TELEFONISCH UNTER:
0 5193 98 88-610



Unsere Aqua-Kurse

FESTE KURSE

AQUA CYCLING

Aqua Cycling – das Radfahren im Wasser – verbindet die Prinzipien des klassischen Spinning-Kurses aus dem Fitnessstudio mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Auf speziell entwickelten Aquabikes werden zum Rhythmus der Musik Gesäß- und Bein- sowie Armmuskulatur durch effektives Ausdauertraining gekräftigt. Aqua Cycling ist relativ einfach und schnell zu erlernen.

10 feste Einheiten 90,00 EUR

AQUA BACK

Aqua Back ist ein innovatives und gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das richtig Spaß macht und motiviert. In nur 45 Minuten wird die gesamte Muskulatur gestärkt, die Kondition verbessert, die körperliche Fitness gesteigert und die Figur optimiert. Die zehn Stationen im Wasser bestehen aus fünf Geräten und fünf Zwischenübungen, die im Wechsel trainiert werden.

10 feste Einheiten 90,00 EUR

AQUA DANCE

Lust auf Bewegung im Wasser zu moderner Musik? Dieser Kurs verbindet Tanz und Fitness mit viel Spaß an der Bewegung.

Trainiert wird ohne Geräte, dafür aber mit vollem Körpereinsatz. Ein Kurs für alle, die sich gerne zum Takt der Musik bewegen.

5 feste Einheiten 45,00 EUR

SPONTANE KURSE

AQUA JUMP

Aqua Jumping ist ein einzigartiges Ausdauer- und Konditionstraining auf einem Unterwassertrampolin, das den kompletten Bewegungsapparat stärkt. Bei diesem Kurs wird mit viel Spaß der Kreislauf auf Touren gebracht und es werden alle großen Muskelgruppen äußerst effektiv trainiert. Zudem werden Gleichgewicht, Koordination und Motorik geschult.

Spontan (am Vortag buchen) 9,00 EUR pro Einheit

AQUA STEP

Abwechslungsreiche Wassergymnastik mit vielfältigen Bewegungen und eine schonende Alternative zu Fitnesskursen an Land. Neben leichtem Herz-Kreislauf-Training werden durch gezielte Übungen die Gesamtmuskulatur gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Geeignet für alle Altersgruppen.

Spontan (am Vortag buchen) 9,00 EUR pro Einheit

AQUA POWER

Wie der Name schon vermuten lässt, ist Aqua Power eine sehr intensive Trainingsform, die den kompletten Körper fordert. Die dynamische Abfolge von Kräftigungs- und Koordinationsübungen verbessert die Kraft und Cardio-Ausdauer. Der Kurs wird zu harten Beats im Flachwasser abgehalten.

Spontan (am Vortag buchen) 9,00 EUR pro Einheit