



Arbeitsgemeinschaft Sport  
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,  
72124 Pliezhausen  
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr  
Telefon: 07127-9319510  
[asp-pliezhausen@outlook.com](mailto:asp-pliezhausen@outlook.com)  
[www.asp-pliezhausen.de](http://www.asp-pliezhausen.de)

**Kurs**      **AQUA-FIT SOFT**

Beschreibung

Aqua-fit Soft ist ein moderates gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch abwechslungsreiche Übungen im brusttiefen Wasser aktivieren wir den Kreislauf um weiterhin aktiv und fit zu bleiben! Wir machen uns die Eigenschaften des Mediums Wasser zum Vorteil und entlasten Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben. Der Kurs ist lizenziert und wird von Krankenkassen bezuschusst.

Eine Einheit dauert 45 Minuten.

---

Voraussetzungen    Du solltest mit dem Medium Wasser vertraut sein und schwimmen können.

---

Kursleitung

Tanja Baudouin

Gesundheitsförderung M.A., Übungsleiter B  
"Sport in der Prävention", liz. Aqua-fit  
Trainerin

