



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
www.asp-pliezhausen.de

Kurs

AQUA-FIT

Beschreibung

Ein abwechslungsreiches Training im Wasser zur Erhaltung, Verbesserung oder Wiederherstellung der Gesundheit (des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens) oder zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken. Der Aqua-Fit-Kurs richtet sich sowohl an junge Erwachsene sowie junggebliebene ältere Personen, für Ein- und Wiedereinsteiger. Der Aqua-Fit-Kurs findet einmal wöchentlich im Lehrschwimmbecken der Gemeinde Pliezhausen statt und wird von ausgebildeten Übungsleitern geleitet, welche die einzelnen Stunden trainingsgerecht und abwechslungsreich für Sie gestalten.

Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert!

Eine Einheit dauert 45 Minuten.

Voraussetzungen

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

Kursleitung

Elisabeth Kremser (Sporttherapeutin, liz.
Aqua-fit Trainerin)

Meike Hermann-Seyrich (Dipl.
Sportwissenschaftlerin)

Tanja Baudouin (M. Sc.
Gesundheitsförderung, Aqua-Fitness
Trainerin)

