



Aquafitness

In diesem Aquafitness-Kurs wird ein besonderer Fokus auf gesundheitsfördernde Inhalte gelegt. Diese sind unter anderem:

- Optimierung von Herz-Kreislauf-Funktionen und Körpergewicht durch Ausdauertraining
- Muskuläre Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates durch gezieltes Muskeltraining
- Bewegungskoordination zur Bewältigung von Alltagsaufgaben

...und bei fetziger Musik kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Ort: Joseph-v.-Eichendorff-Schule
Am Propsthof 102
53121 Bonn-Endenich

kein öffentlicher

Badebetrieb!!!

Kursnummer:

Zeit:

Beginn:

Dauer:

Kursgebühr:

Info/Anmeld.:

Leiterin:

EA 1

Di. 19:00-20:00 Uhr

24.01.2012

15 Wochen

110,- € /

Vereinsmitglieder 55 €

Post-SV Geschäftsstelle

Sandra Gräfe