

TURNVEREIN „GERMANIA“ 1896 e. V. WEVELINGHOVEN

Anmeldungen per Mail oder Post an: Theo Holzmann
Am Sprenger 32, 41516 Grevenbroich, Tel.: (02181) 283 94 55

Mail: tv.wevelinghoven@online.de

Internet: <https://www.turnverein-wevelinghoven.de>

Aquafitnesskurse im 2. Halbjahr 2025

28.08. – 11.12.2025

im Schlossbad Grevenbroich

Aqua-Fitness aktiv im Tiefwasser

Schwerpunkt der Einführung ist das Aquajogging im Tiefwasser. Mit Belts werden die Bewegungsfolgen ausgeführt, die das Herz-Kreislauf-System aktivieren und die allgemeine Ausdauer verbessern. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers unterstützen die Durchblutung, massieren das Gewebe und entlasten den Band- und Gelenkapparat. Bei den Aquarobicübungen mit Handschuhen (Mitts) wird der Wasserwiderstand erhöht und die Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur gefördert. Die Übungsteile werden durch den Einsatz von Musik unterstützt.

Kurs-Nr.	donnerstags	Sportbecken	
S-2025-01	18.00 – 18.45	Aqua-Fitness im Tiefwasser	Sandra de Haan
S-2025-02	18.45 – 19.30	Aqua-Fitness im Tiefwasser	Lutz Reichenbach
S-2025-03	19.30 – 20.15	Aqua-Fitness im Tiefwasser	Daniela Stapelkamp
S-2025-04	20.15 – 21.00	Aqua-Fitness im Tiefwasser	Daniela Stapelkamp

Aqua-Fitness aktiv im Flachwasser

Das Fitnessprogramm im Wasser ist ein äußerst attraktives Angebot. Das gesundheitsfördernde Herz-Kreislauf-Training und die intensive Körperarbeit strafft und kräftigt die gesamte Muskulatur. Der Wasserwiderstand fördert die Durchblutung und massiert das Gewebe. Die Besonderheit an diesem Kurs ist der Einsatz von „Handschuhen“. Sie bewirken eine optimale Belastung bei gleichzeitiger Schonung des Gelenkapparates. Außerdem kommen auch Aqua Steps zum Einsatz.

Kurs-Nr.	donnerstags	Lehrschwimmbecken	
S-2025-05	19.00 – 19.45	Aqua-Fitness im Flachwasser	Sandra de Haan
S-2025-06	19.45 – 20.30	Aqua-Fitness im Flachwasser	Lutz Reichenbach

Alle Kurse haben 14 Folgen und die Gebühr beträgt 88,00 €.

Die rot markierten Kurse sind bereits ausgebucht.