

Aqua-Jogging

Aquajogging und Aquawalking sind eine der effektivsten Methoden zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Durch die Laufbewegungen im Wasser werden Wirbelsäule, Bänder und Gelenke optimal entlastet, bei gleichzeitigem Einsatz vieler Muskeln und Muskelpartien. Auch nach Verletzungen kann so die Einsatzfähigkeit rasch wieder hergestellt werden. Aquajogging und Aquawalking sind auch für Nichtschwimmer geeignet!



SPORTSTÄTTEN:

Gartenhallenbad Fechenheim[F]



Konstanzer Str. 16

Panoramabad Bornheim[P]



Inheidener Straße 60

TERMINE:

Montag	18:00 - 19:00	Biljana Holstein	F
Dienstag	16:00 - 17:00	Birgit Habedank	F
	17:00 - 17:45	Iris Froechtenicht	P
	17:45 - 18:30	Iris Froechtenicht	P
	18:30 - 19:15	Heidi Mueller	P
Mittwoch	17:00 - 18:00	Diana Heine	F
Donnerstag	16:00 - 17:00	Birgit Habedank	F
Freitag	08:00 - 09:00	Diana Heine	F
Samstag	17:00 - 18:00	Johann Helfrich	F

TRAINER:

Biljana Holstein Birgit Habedank Iris Froechtenicht Heidi Mueller

WEITERE INFOS:

Gartenhallenbad Fechenheim
60386 Frankfurt Main
Tel. 069 42693592
Fax 069 42693594

Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de