

AQVITAL-Kursplan

Öffnungszeiten Trainingsraum
 Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr • 16:00 – 20:00 Uhr
 Do 09:00 – 12:00 Uhr • 16:00 – 19:00 Uhr
 So 10:00 – 13:00 Uhr
 fon 06841 691-331 • www.aqvital.de

Vormittag

Nachmittag / Abend

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Vormittag	Standfest im Alter 09:00 – 10:00 • Kursraum Leona Satzky	Aqua-Fitness 09:00 – 09:45 • Schwimmbad Leona Satzky	Aqua-Fitness 60 + 09:00 – 09:45 • Schwimmbad Leona Satzky		Reha-Sport 08:00 – 08:45 • Schwimmbad Najette Müller	Pump 10:00 – 11:00 • Kursraum Antonio Morreale
	Standfest im Alter 10:00 – 11:00 • Kursraum Leona Satzky	Reha-Sport 10:00 – 10:45 • Kursraum Birgit Wüsthoff	Reha-Sport 10:00 – 10:45 • Kursraum Najette Müller		Standfest im Alter 09:00 – 10:00 • Kursraum AQVITAL-Team	Offenes Schwimmen 10:00 – 13:00 • Schwimmbad AQVITAL-Team
			Funktionelle Wassergymn. 10:00 – 10:45 • Schwimmbad AQVITAL-Team		Yoga 10:15 – 11:45 • Kursraum Maj-Britt Meier	Gemischte Sauna 10:00 – 13:00 • Sauna AQVITAL-Team
Nachmittag / Abend	Frauen-Sauna 16:00 – 22:00 • Sauna Inge Gollasch/Karin Trojandt	Frauen-Sauna 16:00 – 19:00 • Sauna AQVITAL-Team • CJD intern	Adipositas 16:00 – 17:00 • Trainingsraum AQVITAL-Team • CJD intern	Reha-Sport 15:45 – 16:30 • Schwimmbad Birgit Wüsthoff	Gemischte Sauna 16:00 – 21:30 • Sauna Sigrid Kirchner	Indoorcycling 11:00 – 12:00 • Kursraum Antonio Morreale
	Reha-Sport 16:30 – 17:15 • Kursraum Najette Müller	Rückentraining 16:30 – 17:30 • Kursraum Leona Satzky	Männer-Sauna 16:00 – 18:30 • Sauna AQVITAL-Team	Frauen-Sauna 16:00 – 19:00 • Sauna AQVITAL-Team	WS-Gymnastik/Pump 16:30 – 17:30 • Kursraum Antonio Morreale	
	Aqua-Fitness 16:30 – 17:15 • Schwimmbad Leona Satzky	Reha-Sport 17:30 – 18:15 • Kursraum Najette Müller	Zumba 17:00 – 18:00 • Kursraum Angela Morreale	Offenes Schwimmen 16:30 – 18:00 • Schwimmbad Ilse Lang	Offenes Schwimmen 16:30 – 18:00 • Schwimmbad AQVITAL-Team	
	Reha-Sport 17:30 – 18:15 • Schwimmbad Najette Müller	Aqua-Fitness 17:45 – 18:30 • Schwimmbad Leona Satzky	Konditionstraining 18:00 – 20:00 • Trainingsraum Albert Dejon	Bodyfit 16:45 – 18:00 • Kursraum Birgit Wüsthoff	Taekwon-Do 16:30 – 18:00 • Sporthalle Bernhard Hennrich	
	Zumba Step 17:30 – 18:30 • Kursraum Angela Morreale		Gemischte Sauna 19:00 – 21:00 • Sauna Albert Dejon		Indoorcycling 17:30 – 18:30 • Kursraum Antonio Morreale	
Konditionstraining 18:00 – 20:00 • Trainingsraum Albert Dejon		Taekwon-Do 19:30 – 21:00 • Sporthalle Bernhard Hennrich				

Kursangebote:
 mindestens 6,
 maximal 20 Teilnehmer

Bitte denken Sie daran,
 sich für die Kurse
 anzumelden!

Wirbelsäulen- Gymnastik

- Gymnastikübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung der oberen und unteren Extremitäten
- Einsatz von Dehn- und Entspannungsübungen



Standfest im Alter

- Muskelaufbautraining durch funktionelle Gymnastik (primär der unteren Extremitäten)
- Erhöhung der funktionellen Gelenkstabilität durch Propriozeptives Training
- Gangschulung
- Spaß und Bewegung in der Gruppe (kleine Spiele)

Bei Aqvital gibt es weitere Kursangebote zur Förderung der Kraftausdauer, wie Konditionstraining an den Geräten, Fatburner und Bauch-Beine-Po-Training.

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness, das Muskelaufbau- und Ausdauertraining für jede Altersgruppe!

Nutzen Sie die tragende Eigenschaft des Wassers und schonen Sie damit Ihre Gelenke. Das Training kann individuell dosiert werden, indem man die Geschwindigkeit einzelner Übungen anpasst oder mit Widerstandsgeräten trainiert. Unser Trainingsbecken hat eine Tiefe von 1,30 m.



Mit Aqua-Fitness fördern Sie Kraft und Ausdauer!