

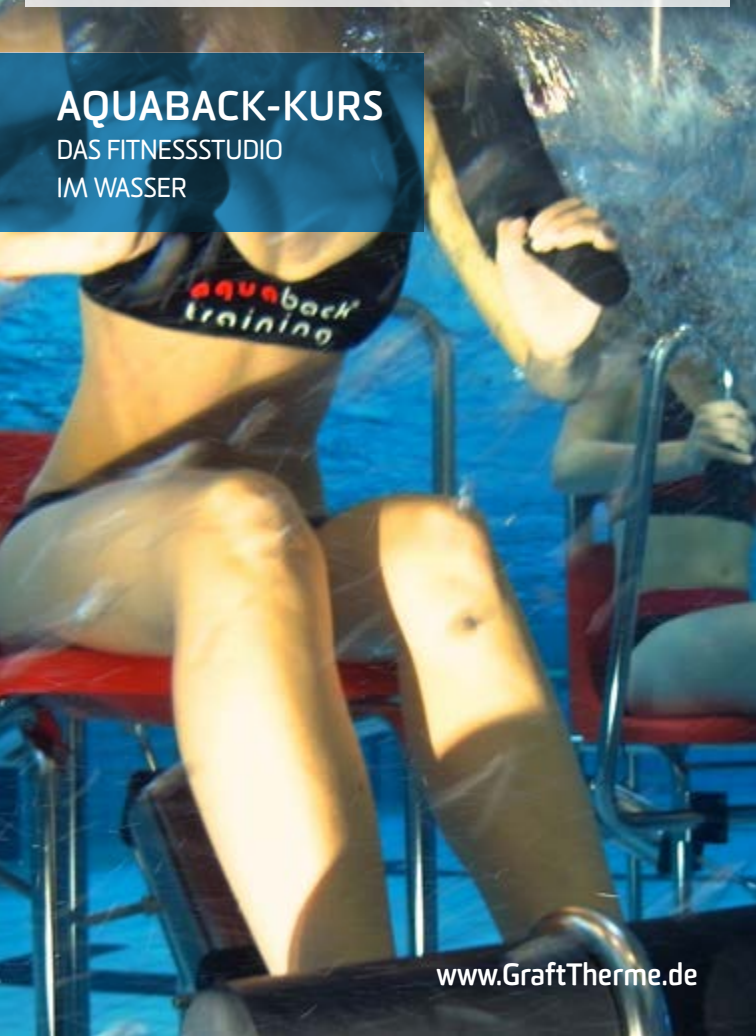


GraftTherme

Sport

AQUABACK-KURS

DAS FITNESSSTUDIO
IM WASSER





Jetzt anrufen &
Platz sichern!

Aquaback-Kurs

Das Aquaback-Trainingskonzept bietet mit zehn Stationen bestehend aus fünf Geräten und fünf freien Übungen ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Kursteilnehmer dreimal 60 Sekunden an den Stationen, jeweils unterbrochen von acht Sekunden Pause. Der positive Nebeneffekt: Die verschiedenen Geräte sorgen dafür, dass jeder Muskel des Körpers trainiert wird – das perfekte Ganzkörpertraining für jedermann!

Teilnehmer: mind. 7, max. 10 Personen

Dauer: 10 Einheiten (1-mal wöchentlich, 45 Minuten)

Sie hätten gerne nähere Informationen zu Kurszeiten oder Startterminen?
Sie erreichen unser Kursbüro wie folgt:

Di: 10.00 – 16.00 Uhr

Mi: 13.30 – 16.00 Uhr

Fr: 10.00 – 13.00 Uhr

T. 04221 28315 - 83

F. 04221 28315 - 89

kurse@grafttherme.de

GraftTherme – Das Wohlfühlbad in Delmenhorst.

Am Stadtbad 2 | 27753 Delmenhorst

T. 04221 28315 - 0 | kontakt@grafttherme.de

F. 04221 28315 - 29 | www.GraftTherme.de