



















Kursplan Schwimmhalle KROKO-FIT

gültig ab 21.09.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09.00 - 09.45 Uhr Aqua FIT 			
		11.15 - 12.00 Uhr Aqua FIT 				
12.00 - 12.45 Uhr Aqua FIT 	11.45 - 12.30 Uhr Aqua FIT 	12.15 - 13.00 Uhr Aqua FIT 	12.15 - 13.00 Uhr Aqua FIT 			
				15.00 - 15.45 Uhr Aqua FIT		
17.00 - 17.45 Uhr Aqua FIT 	16.30 - 17.15 Uhr Aqua FIT 	17.00 - 17.45 Uhr Aqua FIT	17.45 - 18.30 Uhr Aqua FIT 			
	18.00 - 18.45 Uhr Aqua FIT 	18.00 - 18.45 Uhr Aqua FIT 	18.35 - 19.20 Uhr Aqua FIT 			
	19.15 - 20.00 Uhr Aqua FIT 		19.25 - 20.10 Uhr Aqua FIT 			
20.15 - 21.00 Uhr Aqua FIT 			20.15 - 21.00 Uhr Aqua FIT 			
Flachwasserkurse			Tiefwasserkurse			

Voranmeldung
www.krokofit-radebeul.de/kurse.html
oder unter 0351 8387247
 =Präventionskurse
gefördert von den Krankenkassen

Fragen und Feedback
Persönlich oder unter
info@sbf-radebeul.de
 facebook.com/bilzbad.radebeul

Kursinformationen
In den Ferien und an Feiertagen sind
Änderungen möglich. Alle Kurse finden ab
5 Teilnehmern statt.
Änderungen sind vorbehalten.

Kursverhalten in der COVID-19 Phase
In den Kursen ist auf die Einhaltung des
Mindestabstandes von 1,5m zu achten und es
besteht keine Maskenpflicht.
Es ist darauf zu achten in die Armbeuge zu
Husten oder zu Niesen.
Bitte denken Sie an das regelmäßige
Händewaschen. Vielen Dank!

Kursbeschreibung Aqua FIT
Schwitzen im Wasser? Das geht! Trainiere Deinen gesamten Körper gelenkschonend und effektiv. Beim Aqua-FIT wird der ganze Körper gelenkschonend und effektiv im Wasser trainiert. Die Muskeln arbeiten gegen den Wasserwiderstand und werden somit gekräftigt. Im Flach- wie im Tiefwasser werde die Kurse gehalten und mit aber auch ohne Zusatzgeräte wie Schwimmnudel oder Aqua-Hantel durchgeführt. Durch die abwechslungsreichen Übungen wird das Muskel-Skelettsystem gezielt geschont bewegt. Das Ganzkörpertraining ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

