

TuS Bönen 1901 e.V. · Bahnhofstr. 116 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 16.00 – 19.00 Uhr

www.tus-boenen.de



Aquafitness ist ein spezielles Ganzkörpertraining im Flachwasser welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Sie ist geeignet für Jedermann, besonders aber für: Übergewichtige und Personen mit Wirbelsäulenproblemen, Gelenkschmerzen, Venenleiden, Gewebeschwäche, Schwangere, Leistungssportler, Osteoporosekranke und verletzte Personen in der Rehabilitation. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert

Wann: montags, 18:15 - 19:00 Uhr **oder**
dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr **oder**
dienstags 20:00 - 20:45 Uhr

Wo: Bad & Sauna Bönen

Kosten: Mitglieder: 1,50 € / Std. und
Nichtmitglieder: 4,50 € / Std.

Leitung: Claudia Weitz



***** Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 22 begrenzt ist. *****

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	von/bis	Dauer	Mitglied	Nichtmitglied
AQUAFIT 1	Mo, 18:15 - 19:00	08.01. – 19.03.	11 Wo	16,50 €	49,50 €
AQUAFIT 1 di	Di, 18:00 – 18:45	09.01. – 20.03.	11 Wo	16,50 €	49,50 €
AQUAFIT 2 di	Di, 20:00 – 20:45	09.01. – 20.03.	11 Wo	16,50 €	49,50 €
AQUAFIT 2	Mo, 18:15 - 19:00	09.04. – 09.07.	13 Wo	19,50 €	58,50 €
AQUAFIT 3 di	Di, 18:00 – 18:45	10.04. – 10.07.	12 Wo	18,00 €	54,00 €
AQUAFIT 4 di	Di, 20:00 – 20:45	10.04. – 10.07.	12 Wo	18,00 €	54,00 €
AQUAFIT 3	Mo, 18:15 - 19:00	03.09. – 08.10.	6 Wo	9,00 €	27,00 €
AQUAFIT 5 di	Di, 18:00 – 18:45	04.09. – 09.10.	6 Wo	9,00 €	27,00 €
AQUAFIT 6 di	Di, 20:00 – 20:45	04.09. – 09.10.	6 Wo	9,00 €	27,00 €
AQUAFIT 4	Mo, 18:15 - 19:00	29.10. - 17.12.	8 Wo	12,00 €	36,00 €
AQUAFIT 7 di	Di, 18:00 - 18:45	30.10. - 18.12.	8 Wo	12,00 €	36,00 €
AQUAFIT 8 di	Di, 20:00 - 20:45	30.10. - 18.12.	8 Wo	12,00 €	36,00 €