

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



Aqua Power ist ein spezielles Ganzkörpertraining im Tiefwasser.

Dieser Kurs hat ein höheres Fitnesslevel als ein normaler Aqua Gymnastik Kurs und ist daher etwas für Fortgeschrittene oder für motivierte Neueinsteiger. Aqua Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser was ihren Körper formt, Ihre Bänder und Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur zusätzlich stärkt. Durch kreislaufanregende Übungen wird zudem die Herz- und Lungenmuskulatur gestärkt.

Wann: dienstags, 18:00 - 18:45 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
AQUAPOWER 1	Di, 18:00 – 18:45	07.01. – 31.03.	13 Wo	19,50 €	65,00 €
AQUAPOWER 2	Di, 18:00 – 18:45	21.04. – 23.06..	9 Wo	13,50 €	40,50 €
AQUAPOWER 3	Di, 18:00 – 18:45	18.08. – 06.10.	8 Wo	12,00 €	36,00 €
AQUAPOWER 4	Di, 18:00 – 18:45	27.10. – 22.12.	9 Wo	13,50 €	40,50 €



AQUA POWER

2020