

Aqua-Power-Kurs im Cascade Erlebnisbad

Wer möchte nicht gerne etwas für
seine Fitness tun und dabei
wetterunabhängig sein?

Für alle, die sich fit genug fühlen,
45 Minuten intensives Wassertraining
zu absolvieren, bieten wir ab Montag,
16.01.2011, von 19.00 bis 19.45 Uhr
sowie von 20.00 bis 20.45 Uhr
wieder unseren zehnstündigen
Aqua-Power-Kurs an.

Aqua-Power, das ist ein
Ausdauerprogramm, bei dem es
gilt, möglichst viele
Muskelgruppen aktiv zu
belasten. Kraftbetonte Allround-
Gymnastik wird kombiniert mit
rhythmischen Bewegungen zu
Musik unter Einsatz von
Hanteln, Wasserhandschuhen,
Powerflex-Stab, Stepper u.ä.



Aufgrund der Schwerelosigkeit im Wasser wird der
Bewegungsapparat sogar fünfmal besser gestärkt als zu Lande.

Aqua-Power-Kurs 2012

10 Einheiten à 45 Minuten

jeweils Montags von 19.00 – 19.45 Uhr

oder
von 20.00 – 20.45 Uhr

Kursbeginn: 16. Januar 2012

Kursende: 26. März 2012

€ 65,00 Euro pro Kursteilnehmer

!!!!!! Anmeldung und Zahlung bis 31.12.2011 !!!!!!

Mindestanzahl: 14 Personen; max. 25 Personen

Anmeldung/Kontakt:

Cascade Erlebnisbad mit Saunawelt, Talweg 4, 54634 Bitburg,
Telefon: 06561 – 9683-0

Die Teilnahme-Gebühr beträgt 65,- Euro/Person und muss im voraus
bar an der Schwimmbadkasse bezahlt werden.

Der Zahlungseingang gilt gleichzeitig als
Teilnahme-Bestätigung.



Aqua-Power-Kurs 2012

des

Cascade Erlebnisbad

54634 Bitburg, Talweg 4

Telefon: 06561-9683-0

www.cascade-bitburg.de

E-Mail: info@cascade-bitburg.de

Ihre Anmeldung zum Abtrennen

Teilnehmer Aqua-Power-Kurs 2012:

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Kurs 1: 19.00 bis 19.45 Uhr

Kurs 2: 20.00 bis 20.45 Uhr

Unterschrift: _____