

Ab August 2010 ganz neu im

Pattenser Bad

Aqua Jumping

Noch nie von Aqua-Jumping gehört?

Bei der relativ neuen Trainingsform steht man auf einem kleinen Trampolin unter Wasser, welches einem (im Idealfall) bis zur Brust reicht. Das Springen ist zwar eher ein Schwingen, aber nicht weniger anstrengend und effektiv.

Durch die ständige Be- und Entlastung wird insbesondere die Tiefenmuskulatur gestärkt, der Gleichgewichtssinn geschult und auch das Lymphsystem kommt durch das Auf- und Abschwingen in Schwung.

Was macht das Training im Wasser auf den Minitrampolinen denn so Interessant?

Es beugt Osteoporose vor

Es ist (fast) für Jedermann geeignet

Es hilft bei der Fettverbrennung -> 200Kalorien bei 15 Minuten Aktivität

Und was ganz wichtig ist:

Es hat einen riesigen Spaßfaktor



Ab August 2010 gibt es an verschiedenen Tagen Kurse **Aqua Jumping** mit maximal 9 Teilnehmern und auch Kombinationskurse **Aqua Jumping = Aqua Cycling** mit maximal 18 Teilnehmern. Folgende Tage und Zeiten sind in der

Planung: Dienstag 18:00 Uhr
 Donnerstag 19:00 Uhr und 21:00 Uhr
 Mittwoch 21:00 Uhr

Ein Kurs geht über 10 Termine und kostet 90,00€.

Wir freuen uns schon auf Sie

Gerti Junge und Bettina Botsch