

Vormittag

Nachmittag / Abend

Montag

Offenes Schwimmen
08:30 - 09:45 · Schwimmbad

Morgen-Vital-Gymnastik
09:00 - 10:00 · Kursraum

Reha-Sport
10:00 - 10:45 · Schwimmbad
Aqua-Tabata

Aktiv & Gesund 60+
10:00 - 11:00 · Kursraum

Yoga
14:30 - 15:45 · Kursraum

Frauen-Sauna
16:00 - 21:30 · Sauna

Power Aqua
16:30 - 17:15 · Schwimmbad

Konditionstraining
18:00 - 20:00 · Trainingsraum

Dienstag

Aqua-Fitness
08:45 - 09:30 · Schwimmbad

Reha-Sport
10:00 - 10:45 · Schwimmbad
Aqua-Tabata

Reha-Sport
10:00 - 10:45 · Kursraum
(Faszientraining)

Adipositas
16:30 - 17:30 · Trainingsraum/
Kursraum **CJD intern**

Vitaler Rücken & Figur
16:30 - 17:30 · Kursraum

Aqua-Fitness
17:45 - 18:30 · Schwimmbad

Mittwoch

Aqua-Fitness 60 +
09:00 - 09:45 · Schwimmbad

BMW- Bauch muss weg
16:00 - 16:30 · Kursraum

Männer-Sauna
16:00 - 18:30 · Sauna

Offenes Schwimmen
17:30 - 19:30 · Schwimmbad

Konditionstraining
18:00 - 20:00 · Trainingsraum

Gemischte Sauna
18:30 - 21:00 · Sauna

Taekwon-Do
19:30 - 21:00 · Sporthalle

Donnerstag

Reha-Sport
15:00 - 15:45 · Kursraum

Frauen-Sauna
16:00 - 19:30 · Sauna

Faszi(e)-nation
16:00 - 16:45 · Kursraum

Offenes Schwimmen
16:00 - 18:00 · Schwimmbad

Freitag

Reha-Sport
08:30 - 09:15 · Schwimmbad
(Aqua-Zirkel)

Kraft- & Koordinationszirkel
09:00 - 10:00 · Kursraum

Gemischte Sauna
16:00 - 21:30 · Sauna

Offenes Schwimmen
16:00 - 19:30 · Schwimmbad

Taekwon-Do
16:30 - 18:00 · Sporthalle

Sonntag

Freies Training
10:00-13:00 · Trainingsraum

Offenes Schwimmen
10:00 - 13:00 · Schwimmbad

Gemischte Sauna
10:00 - 13:00 · Sauna

Vital durchs Leben

- Muskelaufbautraining durch funktionelle Gymnastik
- spezielles Kursangebot für Senioren
Erhöhung der funktionellen Gelenkstabilität
- Gangschulung & Sturzprophylaxe
- Spaß und Bewegung in der Gruppe



Reha -Sport

- Stärkung des Bewegungsapparates & des Herz-Kreislauf-Systems
- Zertifizierte Rehabilitationsübungsleiter im Bereich der Orthopädie & psych. Erkrankungen
- Rehasport-Kurse auch als Wassergymnastik
- volle Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Bei Aqvital gibt es weitere Kursangebote zur Förderung der Kraftausdauer, wie Konditionstraining an den Geräten, Fatburner und Bauch-Beine-Po-Training.

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness, das Muskelaufbau- und Ausdauertraining für jede Altersgruppe! Nutzen Sie die tragende Eigenschaft des Wassers und schonen Sie damit Ihre Gelenke. Das Training kann individuell dosiert werden, indem man die Geschwindigkeit einzelner Übungen anpasst oder mit Widerstandsgeräten trainiert. Unser Trainingsbecken hat eine Tiefe von 1,30 m.



Mit Aqua-Fitness fördern Sie Kraft und Ausdauer!