



Kursleiterin ist Susanne Neu:

- ◆ Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement/ IHK
- ◆ Gesundheitssporttrainerin Lizenz B Prävention
- ◆ Prüferin: Alltagsfitnesstest und Deutsches Sportabzeichen

www.aroha-gesundheitssport.de

Kontakt:

Kombibad Fechingen
 Provinzialstraße 186
 66130 Fechingen
 Tel: 06893 33 39

www.saarbruecker-baeder.de



Saarbrücker
Bäder



AQUA-TABATA (HIIT)

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



Stadtwerke
Saarbrücken

**SAAR
BRÜ
CKEN**

Ein Unternehmen
der Landeshauptstadt
SAARBRÜCKEN



ANMELDUNG

AQUA-TABATA (HIIT)

AQUA HIIT · High Intensity Interval Training ist eine Trainingsmethode bei der mit kurzen Trainingseinheiten große Effekte erzielt werden. Aqua Tabata ist grundsätzlich für jeden geeignet, man sollte jedoch körperlich gesund sein.

Das Training findet im Flachwasser mit oder ohne Trainingsgeräten statt. Durch einfache, schnelle Übungen werden Sie an Ihre Grenzen gebracht, der Trainer motiviert Sie zu Höchstleistungen.

Durch die hohe Belastungsintensität wird der Stoffwechsel in den einzelnen Muskelzellen erhöht und es werden neue Muskelenzyme gebildet. Und das Beste: Fettverbrennung pur! Während des Trainings durch die hohe Belastungsintensität und nach dem Training durch den Nachbrenneffekt!

Wechselnde Intervalle machen das Training interessant und bieten immer neue Herausforderungen. Ein explosives Workout mit großem Spaßfaktor.

Kursübersicht:

Kurstermine

8er Kurs: 09.01.-27.02.18 und 13.03.-08.05.18

10er Kurs: 25.09.-27.11.18

Kurseinheiten: Jeweils Dienstag

Kursgebühr:

40,- Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit (8er)

50,- Euro zzgl. Eintritt/Kurseinheit (10er)

Kurzzeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr

Schnupperangebot – Preis pro Einzelbuchung

7,00 Euro zzgl. Eintritt/ Einheit.

Eine Platzreservierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Die jeweiligen Kurse werden von Frau Susanne Neu im Kombibad Fechingen durchgeführt.

☐ 09.01.-27.02 ☐ 13.03.-08.05. ☐ 25.09.-27.11.

☒ 18:45-19:30

Persönliche Angaben

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

* Mit der Unterschrift erklären Sie sich mit den Kursbedingungen einverstanden

Teilnahmebedingungen*:

- ◆ Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung und die AGB für Aquakurse
- ◆ Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich und mit dem Anmeldeformular verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt nach Eingang.
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit und eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.