Aqua Sports Fun

Aqua- Jogging

Aquajogging und Aquawalking sind eine der effektivsten Methoden zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Durch die Laufbewegungen im Wasser werden Wirbelsäule, Bänder und Gelenke optimal entlastet, bei gleichzeitigem Einsatz vieler Muskeln und Muskelpartien. Auch nach Verletzungen kann so die Einsatzfähigkeit rasch wieder hergestellt werden. Aquajogging und Aquawalking sind auch für Nichtschwimmer geeignet!

SPORTSTÄTTEN:

Gartenbad Fechenheim (Bahn 1 & 2)[F]

Konstanzer Str. 16

Panoramabad Bornheim (Schwimmkursbahn 2)[F

TERMINE:

Montag	18:15	19:00	F
Dienstag	17:00	17:45	P
	17:45	18:30	P
	18:30	19:15	P
Mittwoch	17:00	17:45	F
Donnerstag	16:00	16:45	F
Freitag	08:00	08:45	F
	19:00	19:45	F

Inheidener Straße 60

WEITERE INFOS:

Gartenbad Fechenheim

Konstanzer Str. 16
60386 Frankfurt Main
Tel. 069 42693592
Fax 069 42693594

Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de