

TuS Bönen 1901 e.V. · Bahnhofstr. 116 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 16.00 – 19.00 Uhr

www.tus-boenen.de



Aquafitness ist ein spezielles Ganzkörpertraining im Flachwasser welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Sie ist geeignet für Jedermann, besonders aber für: Übergewichtige und Personen mit Wirbelsäulenproblemen, Gelenkschmerzen, Venenleiden, Gewebeschwäche, Schwangere, Leistungssportler, Osteoporosekranke und verletzte Personen in der Rehabilitation. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert

Wann: montags, 18:00 - 19:00 Uhr
oder dienstags 20.00 - 21.00 Uhr
Wo: Bad & Sauna Bönen
Kosten: Mitglieder: 1,00 € / Std. und
Nichtmitglieder: 3,50 € / Std.
Leitung: Claudia Weitz



***** Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 20 begrenzt ist. *****

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	von/bis	Dauer	Mitglied	Nichtmitglied
AQUAFIT 1	Mo, 18:00 - 19:00	09.01. - 26.03.	12 Wo	12,00 €	42,00 €
AQUAFIT 1 di	Di, 20:00 - 21:00	10.01. - 27.03.	12 Wo	12,00 €	42,00 €
AQUAFIT 2	Mo, 18:00 - 19:00	16.04. - 02.07.	11 Wo	11,00 €	38,50 €
AQUAFIT 2 di	Di, 20:00 - 21:00	17.04. - 03.07.	11 Wo	11,00 €	38,50 €
AQUAFIT 3	Mo, 18:00 - 19:00	27.08. - 01.10.	6 Wo	6,00 €	21,00 €
AQUAFIT 3 di	Di, 20:00 - 21:00	28.08. - 02.10.	6 Wo	6,00 €	21,00 €
AQUAFIT 4	Mo, 18:00 - 19:00	22.10. - 10.12.	8 Wo	8,00 €	28,00 €
AQUAFIT 4 di	Di, 20:00 - 21:00	23.10. - 11.12.	8 Wo	8,00 €	28,00 €