

Aqua-Fitness



Aqua-Fitness ist eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der bekannten „traditionellen“ Wassergymnastik. Aqua-Fitness wird verstärkt im Freizeit- und Leistungssport eingesetzt. Der große Vorteil von Aqua-Fitness liegt darin, dass es sich um Bewegungen handelt, die fast jeder Mensch durchführen kann. Bei Bedenken empfehlen wir eine Rücksprache mit dem Hausarzt. Beim Aqua-Fitness werden alle wichtigen Fitness-Komponenten trainiert: **AUSDAUER – KRAFT – BEWEGLICHKEIT – KOORDINATION**

Wir bieten Ihnen folgende Kurse an

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:15 Uhr	15:00 Uhr	15:00 Uhr	06:45 Uhr	12:00 Uhr
15:30 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr	14:15 Uhr	13:00 Uhr
16:30 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	15:30 Uhr	15:00 Uhr
17:30 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr		16:00 Uhr
18:30 Uhr		19:00 Uhr		17:00 Uhr

Preise für 10 Termine

Mitarbeiter 95,- € | Externe 102,- €

Bitte mitbringen:

Badebekleidung, Badeschuhe, Handtuch, 2,- € Stück für das Schließfach, Zehnerkarte

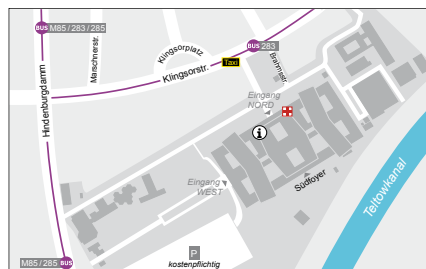
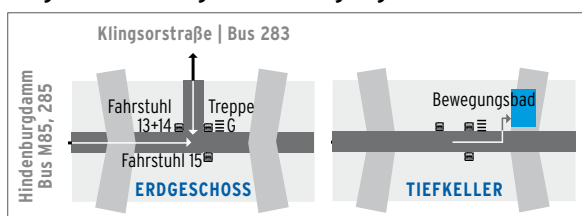
Anmeldungen mit genauer Terminabsprache:

Montag, Dienstag, Donnerstag von 12.30 - 14.00 Uhr

Telefon: 030 8445 2957

aqua-fitness@charite.de

Wegbeschreibung zum Bewegungsbad



Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen zu begrüßen.

Ihr Team der Physiotherapie- und Präventionszentrum GmbH | PPZ

Charité - Universitätsmedizin Berlin
Campus Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30, 12200 Berlin