



Kursleiterin ist Susanne Neu:

- ◆ Sportlehrerin B-Lizenz in der Prävention und Rehabilitation
- ◆ Betriebliche Gesundheitskordinatorin (IHK)
- ◆ Prüferin für Alltagsfitnesstest und Deutsches Sportabzeichen

Weitere Infos unter
www.gesundheitssport-neu.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



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: 08.01.-26.02.19 und 12.03.-07.05.19

10er Kurs: 17.09.-26.11.19

Kurseinheiten: Jeweils Dienstag

Kursgebühr:

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

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

Kurszeiten: 18:45 bis 19:30 Uhr

19:30 bis 20:15 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.

08.01.-26.02 12.03.-07.05. 17.09.-26.11.
 18:45-19:30 19:30-20:15

Persönliche Angaben

Frau Herr

Name, Vorname

Straße Nr.

PLZ Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ich habe die Datenschutzerklärung unter <http://www.saarbruecker-baeder.de/fussnavigation/datenschutz> zur Kenntnis genommen. Weitere Datenschutzhinweise finde ich in den AGB. Meine angegebenen Daten werden zum Zwecke der Vertragserfüllung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit b DSGVO verarbeitet.

Ort, Datum

Unterschrift

Wichtige 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.