



## **AQUAFITNESS IM FREIBAD MARKLOHE**

*Bei gutem Wetter ab 23.06.2025.*

*Kursbeginn an allen Tagen: 19:15 Uhr*

**Unsere Kurse:**

***Montag: Fit durch die Woche (Aquagym)***

***Dienstag: Aquajogging***

***Mittwoch: Wednesday Workout (Aquarobics)***

***Donnerstag: Aquajogging***

***Freitag: Fit ins Wochenende (Aquarobics)***

Teilnehmer: max. 15 Personen

Kosten : 6 € pro Teilnehmer zzgl. Eintritt

Anmeldung an der Kasse.

Rückfragen an Nils Nikutowski,

0175/4151939



***Wir möchten euch fit machen.***

**Wir, das sind Mila Valentina und Nils.**

**Mila Valentina und Nils sind beide zertifizierte Aquafitnesstrainer.**

**Die meisten Teilnehmer kennen Nils bereits aus den vorherigen Kursen seit der Saison 2021.**

**Mila Valentina ist seit 2024 in der Aquafitness dabei.**

**Wir möchten euch mit unterschiedlichen Kursen von Montag bis Freitag fit durch den Sommer bringen.**

**Wir freuen uns auf eure Teilnahme!**



**Diese Kurse bieten wir an:**

***Montag: Aquagym***

**Mit gymnastischen Übungen im Nichtschwimmer fit durch die Woche.**

***Dienstag und Donnerstag: Aquajogging***

**Joggend mal schnell, mal ruhiger sich im Tiefwasser fithalten.**

***Mittwoch und Freitag: Aquarobics***

**Zur Wochenmitte und zum Wochenende ein schöner Workout mal ruhiger, mal richtig powerful.**

**In allen Kursen nutzen wir nicht nur unseren Körper sondern auch Fitnessgeräte wie Poolnudeln, Be-Tomics, Aquadiscs, Hanteln,...**

**Wir gestalten unsre Einheiten abwechslungsreich und auch der Spaß kommt nicht zu kurz.**