

Aqua – Fitness

Du bist fit wie ein Turnschuh ?

Hast Spaß an der Bewegung im Wasser ?

Dann bist du hier bei der Aqua - Fitness genau richtig, und wer das noch nicht von sich behaupten mag, kann es hier werden.

Ich biete Aqua – Fitness im Flachwasser an.

Wobei der Wasserwiderstand gelenkschonendes Muskeltraining ermöglicht, mit und ohne Geräte mit verschiedenen Konzepten und Schwierigkeitsgraden.

Bildungsarbeit für Körperliche Fitness, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung mit einer besonderen Spezialisierung auf den Bewegungsraum Wasser.

Wassergymnastik, Aquafitness, Aquapower oder auch Aquajogging alle Kursangebote profitieren von dem Vorteil, die das Wasser für Herz- Kreislauf, Koordination, Stressabbau / Innere Balance und Trainingsvielfalt mit sich bringt.

Trainingsformate lassen sich flexibel erweitern und auf unterschiedliche Zielgruppen sowie Krankheitsbilder anpassen.

Der Kurs wird durch verschiedene Übungen aufgebaut.
z.B. Zirkeltraining oder Musikevents.

hierbei steht in erster Linie die körperliche Aktivität im Vordergrund, welche durch Spaß und Musik effektiv umgesetzt

werden kann, sodass man den Alltag für einen Moment hinter sich lassen kann.

Stellen sie es sich vor wie ein Tag im Fitnessstudio an dem sie sowohl ein Cardio Workout, als auch ein ganzkörper-Krafttraining machen und alles in unter einer Stunde.

- **Eine perfekte Belastungssteuerung.**
- **Sicherheitsaspekt**
- **Trainingssteuerungselement = Wasserwiderstand**
- **Intervalltraining**
- **Kraft ohne und mit Geräte = Material = z.B. Poolnudeln, Bretter, Discscheiben, Hanteln usw.**
- **Verbrennung der Kalorien**

Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten a 30 Minuten mit maximal 30 Teilnehmern.

Der Kurs kostet 109 € pro Person

4,50€ pro Stunde als Eintritt an den Bäderverein Siedlinghausen bereits inklusive.

Ich freue mich schon sehr auf Sie!

Mit patsch nassen Grüßen
Fit & Fun

Impressum | Datenschutz | Allgemeine Geschäftsbedingungen
2026 © Vanessa Beckstett. Alle Rechte vorbehalten.

Wassersport und Schwimmkurse
Vanessa Beckstett