

16.10.2019

"Aqua-Fitness Night" im Hallenbad Oggersheim am 31. Oktober

Die Abteilung Bäder der Stadtverwaltung bietet am Donnerstag, 31. Oktober 2019, wieder eine "Aqua-Fitness Night" an, dieses Mal als "Halloween Edition". Das Hallenbad Oggersheim wird entsprechend geschmückt. Zwischen 20 und 23 Uhr können Teilnehmende verschiedene Fitnessangebote im Wasser ausprobieren: Aqua-Jogging, Aqua-Jogging Power, Aqua-Fitness, Aqua-Intervall und Aqua-Cool down. Aqua-Jogging, Aqua-Power und Aqua-Cool down werden im Sportbecken durchgeführt, Aqua-Fitness und Aqua-Intervall im Nichtschwimmerbecken. Aqua-Jogging funktioniert ähnlich wie Joggen, nur im Wasser. Die Teilnehmenden bewegen sich durch das Sportbecken wie Jogger, und das zu mal schnellerer und mal langsamerer Musik. Bei Aqua-Power werden die Übungen über die komplette Zeit mit schneller Musik durchgeführt. Aqua-Intervall ist eine Art Zirkeltraining im Wasser. Beim Cool down am Ende können sich alle Teilnehmenden gemeinsam erholen. Im Eintrittspreis von 9,80 Euro ist ein Getränk enthalten. Das Bäderteam empfiehlt, sich zusätzliche Getränke mitzubringen, und weist darauf hin, dass in den Becken nur Badebekleidung erlaubt ist (keine Kostümierung). Karten für die "Aqua-Fitness Night" sind ab sofort im Hallenbad Oggersheim, Herrmann-Hesse-Straße 11, und auch im Hallenbad Süd, Erich-Reimann-Straße 5, zu den jeweiligen Kassenöffnungszeiten erhältlich. Im Hallenbad Süd kann man bar oder per ec-Karte bezahlen, im Hallenbad Oggersheim nur in bar.