

01.02.2019

"Aqua-Fitness Night" im Hallenbad Oggersheim am 21. Februar

Das Team des Hallenbads Oggersheim bietet am Donnerstag, 21. Februar 2019, eine "Aqua-Fitness Night" an. 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, zu Atem kommen und mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen. Alle Fitness-Angebote werden von drei Kursleitern angeleitet. Zusätzlich ist weiteres Personal für die Badeaufsicht mit eingebunden.

Im Eintrittspreis von 9,80 Euro sind auch ein Snack und ein Getränk enthalten.

Die Veranstalter empfehlen, sich zusätzliche Getränke mitzubringen.

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, erhältlich.