

Badino

Baden in Overath

**NEUE
KURS
STARTS**

**JEWELNS AB DEM
10. JANUAR
07. MÄRZ
16. MAI**



- Radfahren im Wasser – Effektives Training für alle
- Zielgruppen und Leistungsklassen Ideal nach Verletzungen
- Ein gelenkschonendes Training mit hohem Kalorienverbrauch
- Ein gutes Ganzkörpertraining (Kraft, Koordination, Ausdauer)
- Bewegungen fallen einem leichter

Wasser hat eine höhere Dichte als Luft, dadurch müssen höhere Widerstände bewältigt werden und das Training wird effektiver.

Eine Übungseinheit hat 45 Minuten

Ein Kurs besteht aus 7 Einheiten > Kosten 91 €



BADINO
Baden in Overath
Propsteistr. 25
51491 Overath
Tel.: 0 22 06/86 72 16
Fax: 0 22 06/86 65 24
badino@overath.de
Alle Informationen und
Aktuelles gibt es unter:
www.badino-overath.de

Aquarider - Kursplan

Dienstag: 19:45 - 20:30 Uhr
20:30 - 21:15 Uhr

Mittwoch: 18:30 - 19:15 Uhr
19:30 - 20:15 Uhr

Donnerstag: 11:15 - 12:00 Uhr
12:15 - 13:00 Uhr *
* Ergo Training für Ältere

Freitag: 18:30 - 19:15 Uhr
19:30 - 20:15 Uhr