

Kursplan ab 06. Juni 2022

www.o-fit.de

06.06.2022 bis 28.08.2022 10 Einheiten 06.06.2022 bis 31.07.2022 8 Einheiten · 15.08.2022 bis 28.08.2022 2 Einheiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Aqua Fit 09:15 - 10:05 ● Kurs Nr. 1005	Aqua Fit* 09:15 - 10:05 ● Kurs Nr. 1010 * zertifiziert			Aqua Fit 09:15 - 10:05 ● Kurs Nr. 1025
	Aqua Fit 10:15 - 11:05 ● Kurs Nr. 1006	Aqua Fit* 10:15 - 11:05 ● Kurs Nr. 1011 * zertifiziert			Aqua Fit 10:15 - 11:05 ● Kurs Nr. 1026
		Aqua Fit* 11:30 - 12:20 ● Kurs Nr. 1012 * zertifiziert			
		Aqua Fit 12:25 - 13:15 ● Kurs Nr. 1030	Aqua Fit 12:15 - 13:05 ● Kurs Nr. 1017	Aqua Fit 12:40 - 13:30 ● Kurs Nr. 1022	Aqua Fit 11:10 - 12:00 ● Kurs Nr. 1027
Aqua Fit* 18:00 - 18:50 ● Kurs Nr. 1001 * zertifiziert		Aqua Fit 13:20 - 14:10 ● Kurs Nr. 1031	Aqua Fit 18:00 - 18:50 ● Kurs Nr. 1018		Bootcamp abwechselnd bei Sarah B., Sarah O. & Isii
Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1002	Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1007	Aqua Fit* 18:00 - 18:50 ● Kurs Nr. 1013 * zertifiziert	Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1019		Aqua-Bata-Bootcamp 18:10 - 19:00 ● Kurs Nr. 1028
Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1003	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1008	Aqua Fit 18:55 - 19:45 ● Kurs Nr. 1014	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1020		Aqua Fit 19:10 - 20:00 ● Kurs Nr. 1029
Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1004	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1009	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1015	Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1021		
		Aqua Fit 19:50 - 20:40 ● Kurs Nr. 1016			

Preis Aqua-Kurs:

Kurs 10 Wo.

119,00 Euro

* Bei den zertifizierten Kursen ist eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich.

Preis zertifizierter Aqua-Kurs:

Kurs 10 Wo.

125,00 Euro

O-Fit UG Eickeler Bruch 139 · 44652 Herne

Die Aqua-Kurse finden statt im:

Sport- und Erlebnisbad Wananas
Am Wananas 1 · 44653 Herne

- 1 Kurs pro Woche | 10 Wochen-Programm
- inkl. 3 Std. Schwimmbadaufenthalt
- inkl. Nachholmöglichkeit verpasster Kurse (innerhalb von 10 Wochen und sofern die Kurskapazität es zulässt)

Anmeldung per WhatsApp: 0176 32603102

Festnetz 02325 9924951

oder per E-Mail: anmeldung@o-fit.de

Ampelsystem ●●● – finde den richtigen Kurs für Dich!



In diesem Kurs kommen Sie an Ihre Grenzen. Bei diesem fesselnden Aqua Fitness Workout werden Sie mit Spaß und einer kräftigen Portion Motivation bereits im Wasser zum Schwitzen kommen.

Bei diesem Kurs ist nichts unmöglich. Der Muskelaufbau und das Überwinden des inneren Schweinehundes, steht hier im Fokus.

Ob Tiefwasser oder Flachwasser – hier ist alles möglich!

Sie mögen es gedrillt zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig!

Hinweis: NICHT für Nichtschwimmer



Durch unsere speziellen Trainingsformeln werden alle individuellen Wünsche mit jeder Menge Spaß erfüllt, egal welches Alter, Vorkenntnisse und welches Fitnesslevel.

In diesen Kursen wird das gesamte Fitness Workout mit Spaß und Motivation verbunden. Ein Training für den Bauch, die Beine, den Po, die Arme u.v.m.

Hier erlebt jeder Teilnehmer das Training im Wasser als sportliches Erlebnis mit riesigem Spaßfaktor und wahrhaftigem Muskelaufbau.

Hinweis: Tiefwasser möglich!!



In unseren **zertifizierten** Aqua Fitness Kursen kommen Sie definitiv an Ihre Grenzen, dennoch wird hier durch unsere Physiotherapeuten auch auf die individuellen Belange unserer Teilnehmer eingegangen.

In diesem Kurs bieten wir nicht nur gesundheitsfördernde Bewegungen im Wasser an, sondern garantieren Dir ebenfalls Spaß und Partyfeeling sowie tolle Musik und Entertainment.