



Aqua Jumping ist der neuste Fitnesstrend und sorgt mit einfach nachzumachenden Übungen auf einem speziellen Unterwassertrampolin für Spaß und jede Menge positive Trainingseffekte. In 1,20 bis 1,40 m Wassertiefe wird ein gelenkschonendes und einfaches Training absolviert, das Sie dennoch so richtig ins Schwitzen bringt. Hier können Sie ordentlich Kalorien verbrennen – bis zu 1.000 pro Stunde! Was ist Ihnen lieber: eine Stunde joggen oder zehn Minuten Aqua Jumping? Vergessen Sie nicht: Sie wiegen unter Wasser nur ein Zehntel Ihres Körpergewichts, deshalb ist Übergewicht keine Ausrede.



Ob Alt oder Jung,

# Aqua Fitness

bringt Sie in Schwung!

Aquajumping Kurstage im Hallenbad:

Dienstag:	19:45 Uhr Kombikurs aus Aquabiking, Aquajumping
Mittwoch:	13:00 Uhr und 19:45 Uhr
Freitag:	13:00 Uhr immer wöchentlich im Wechsel: Aquabiking, Aquajumping und Aquafitness
Sonntag:	13:45 Uhr

**Kurstage im Freibad**

Siehe Homepage:

[www.aquafitness-mosbach.de](http://www.aquafitness-mosbach.de)

oder

telefonisch unter: 0152 01527404

# Trainiere im Wasser Sei fit an Land!



## Aqua Fitness MOSBACH

### Steffen Kisker

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Meister für Bäderbetriebe

Aquarider® Trainer

Speedo® Aqua Fitness Instructor

Zertifizierter Schwimmlehrer  
für alle Altersgruppen



Aqua JUMPING  
MOSBACH

[www.aquafitness-mosbach.de](http://www.aquafitness-mosbach.de)





Sie suchen eine Methode, um gelenkschonend Kraft aufzubauen, Ihr Gewicht zu reduzieren oder einfach nur nach einem harten Tag zu entspannen?

## Aqua Fitness

### Ziele des Aquafitness:

- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Positiver Einfluss auf die Psyche
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Sanfter Aufbau der Muskulatur ohne Muskelkater
- Entlastung der Wirbelsäule
- Bessere Durchblutung der Haut und Ihres Bindegewebes durch die Massage-wirkung des Wassers
- Der 7-mal höhere Kalorienverbrauch als beim Landtraining trägt zur Entschlackung Ihres Körpers bei

...und es macht Spaß!

jeden DIENSTAG UND DONNERSTAG  
um 19:00 UHR

im SOMMER IM FREIBAD  
im WINTER IM HALLENBAD



### Nähere Infos und Anmeldung:

- Mobil: 0152 01527404
- **Kursbuchungen auf**  
[www.aquafitness-mosbach.de](http://www.aquafitness-mosbach.de)
- E-Mail  
[info@aquafitness-mosbach.de](mailto:info@aquafitness-mosbach.de)

## ANMELDUNG

FITNESS

JUMPING

10 x 90€

8 x 110€

Name:

Vorname:

Geb. Datum:

E-Mail:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Fragebogen zur Gesundheit:

Leiden Sie derzeit unter Verletzungen/  
Erkrankungen/Einschränkungen/  
Schmerzen oder Beschwerden ?

Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten  
befragen Sie vor Kursbeginn ihren Arzt.

Ich habe die AGB des Aqua-Team Mosbach gelesen und  
akzeptiert

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_