

Turnverein
Dellbrück
1895 e.V.



Aqua-Fit

Aqua-Fit- ein Ganzkörpertraining im Flachwasser:
steigert die Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und
fördert die Entspannung!

Das Training ist im Vergleich zur klassischen
Wassergymnastik eher fitnessorientiert und
beinhaltet etliche Aerobic-Elemente.

Die abwechslungsreichen Übungen richten sich
sowohl an erfahrene als auch an unerfahrene
AquaFit-Begeisterte.

ab 09.01.2024

Aqua-Fit-Kurs

10 Einheiten = 90,- EUR

immer dienstags 18.30-19.30 Uhr

Schwimmbad Schulstraße

51103 Köln-Vingst

www.tv-dellbrueck.de