

Deep Water Running

Deep Water Running Aquajogging Workshop

In diesem Tiefwasser-Workshop erlernen Sie die Basisbewegungen des Aquajoggings, sowie weiterführende Übungen zur Koordination, Ausdauer und Schnellkraft. Ein intensives und abwechslungsreiches Programm, das sowohl Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene fordert und begeistert. Wir trainieren mit einem Aqua-Belt! Aqua-Belts können den Teilnehmer/innen zur Verfügung gestellt aber auch gerne selbst mitgebracht werden. Genießen Sie zudem das Wohlbefinden durch die massierende Wirkung des Wassers. Das Deep Water Running ist ausschließlich für Schwimmer geeignet. Sie beginnen mit einer theoretischen Einführung am Beckenrand, danach folgt der Praxisteil im Wasser. Bitte bringen Sie ein Getränk in einer Plastikflasche mit und falls vorhanden einen Aqua-Belt. _____ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten.

Dozent(en):	Haus, Susanne
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Aquarena
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 31.10.2020 - Sa. 31.10.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	13,38 € (13,38 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	8

Einzeltermine

31.10.2020

09:15 - 11:15 Uhr

Dillenburg, Aquarena