

## 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.

Dozent(en):	Haus, Susanne
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Aquarena
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 19.10.2019 - Sa. 19.10.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	17,84 € (13,38 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine

19.10.2019

09:15 - 11:15 Uhr

Dillenburg, Aquarena