



HAMBURGER SCHWIMM-CLUB

AQUA-FITNESS

Hier finden Sie eine Übersicht unserer Aqua-Fitness Angebote:

Aqua Fit Prävention ⁽²⁾	Mo	18:30 - 19:30	Alle	Kursbecken	135cm
Aqua Kreativ ⁽³⁾	Mo	19:30 - 20:15	Alle	Kursbecken	135cm
Aqua Einsteiger	Di	17:30 - 18:15	Einsteiger	Kursbecken	125cm
Aqua-Balance ⁽³⁾	Di	18:15 - 19:00	Alle	Kursbecken	125cm
Aqua Power	Di	19:00 - 19:45	hoch	große Halle	135cm
Aquatic	Di	20:00 - 20:45	hoch - sehr hoch	große Halle	Tiefwasser
Wassergymnastik	Mi	18:30 - 19:15	Einsteiger	Kursbecken	125cm
Gutes für den Rücken	Mi	19:15 - 20:00	Einsteiger - mittel	Kursbecken	125cm
Aquatic Fitness	Mi	20:15 - 21:00	hoch - sehr hoch	große Halle	Tiefwasser
Aqua-Fitness 50+	Do	18:15 - 19:00	Einsteiger	Kursbecken	125cm
Aqua Jogging	Do	19:00 - 19:45	mittel	Kursbecken	135cm
Wasserfitness	Do	19:45 - 20:30	mittel	Kursbecken	135cm

Erklärung

2) = Präventionsgruppe - Kosten von 99,-€ können teilw eise von Krankenkassen erstattet werden.

3) = offene Gruppe. Nur für Mitglieder, die auch in einer weiteren Gruppe trainieren

Vereinbaren Sie einen Termin zum Probetraining!



Infos und Anmeldung beim Hamburger SC (r.V.) von 1879
Tel. 040 / 500 95 27 • info@hamburgersc.de • www.hamburgersc.de