

Fair Spa Fitnesskurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 10:00	Aqua-Fitness	09:00 - 10:00	Aqua-Fitness	09:00 - 10:00
Aqua-Fitness	16:00 - 17:00	Aqua-Fitness	16:00 - 17:00	Aqua-Fitness

Aqua-Fitness - Gymnastik im Pool. Der Widerstand des Wassers unterstützt das Training und man muss mehr Kraft aufwenden als auf dem Trockenen, was sämtliche Muskeln trainiert und stärkt. Vergrößert sich die Fläche, mit der man gegen das Wasser arbeitet - zum Beispiel mithilfe von Pool-Nudeln, wird die Übung umso effektiver, gleichzeitig entlastet die Auftriebskraft des Wassers Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule.

Preis p·P : 10,00€

10er Karte: 85,00€



Informationen erhalten Sie unter



03641 76 77 10



wellness@fairhotel.de



www.fairresort.de

Fair Spa Fitnesskurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 10:00	Aqua-Fitness	09:00 - 10:00	Aqua-Fitness	09:00 - 10:00
Aqua-Fitness	16:00 - 17:00	Aqua-Fitness	16:00 - 17:00	Aqua-Fitness


Aqua-Fitness - Gymnastik im Pool. Der Widerstand des Wassers unterstützt das Training und man muss mehr Kraft aufwenden als auf dem Trockenen, was sämtliche Muskeln trainiert und stärkt. Vergrößert sich die Fläche, mit der man gegen das Wasser arbeitet - zum Beispiel mithilfe von Pool-Nudeln, wird die Übung umso effektiver, gleichzeitig entlastet die Auftriebskraft des Wassers Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule.

Preis p·P : 10,00€

10er Karte: 85,00€



Informationen erhalten Sie unter

 03641 76 77 10

@ wellness@fairhotel.de

 www.fairresort.de