

Aqua Fitness



Im Waldbad Probst Jesar

Wann: ab dem 2.06.2026,
außerhalb der Ferien:
jeden Dienstag und Donnerstag von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Ferien Mecklenburg – Vorpommern (13.07.2026 – 23.07.2026)
jeden Dienstag und Donnerstag von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Durch schlechte oder kühlere Wetterbedingungen können die Zeiten in den Ferien auch vorverlegt werden. Rufen Sie gern an oder kommen Sie in unsere WhatsApp Gruppe.

Wo: im Waldbad Probst Jesar

Wer: alle, die Lust und Spaß haben, am Wasser, Fitness und Bewegung

Info: Aqua Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Tiefwasser mit einem Aquagürtel, mit Geräten, wie zum Beispiel, Schwimmnudel, Hantel, Aqua-Handschuhe und ganz wichtig mit Musik stattfindet.
Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert.
Durch Aqua Fitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

Schnuppern Sie doch einfach mal rein und legen Sie sich einen Gürtel an. Sie werden sehen, wie leicht und einfach es ist, sich im Wasser zu bewegen und zu trainieren.

Ich verspreche Ihnen, es gibt auch keinen Muskelkater.

Jacqueline Schilling