



Britta Ohlef – die Kursleiterin für Freunde des Unterwassertanzes.

Neuer Kurs im Badeparadies

Aquadance in der Eiswiese: Wassersport, Tanz & viel Spaß!

Spielerisch kombiniert »Latino Aqua Dance« Tanzsport und Wassergymnastik. Die Bewegungsabläufe werden zu Rhythmen aus Merengue, Samba, Cumbia, Reggaeton, Disco und anderen Musikrichtungen unter Anleitung der Physiotherapeutin Britta Ohlef in knietiefem Wasser eintrainiert und durch effektive Bauch- und Rückenmuskelübungen ergänzt. Während der Wasserwiderstand den Muskelaufbau unterstützt, Kraft und Ausdauer fördert, entlastet der Auftrieb die Gelenke und ermöglicht den Teilnehmern, dadurch langfristig intuitive, fließende Bewegungen unter Wasser zu vollführen. Ganz nebenbei formt das intensive Ganzkörpertraining Körper und Geist, fördert beispielsweise kreative Resonanzen, regt das Immunsystem an, festigt das Selbstbewusstsein und verbrennt nicht zuletzt überschüssige Kalorien. In Zahlen sieht das dann so aus: bei einer Trainingseinheit à 60 Minuten werden bei einem Puls von ca. 120 zwischen 400 und 600 Kalorien verbrannt. Hinzu kommt natürlich die sportlich einzigartige Atmosphäre, welche die aquaristische Umgebung sowie die freundliche und ambitionierte Gesellschaft hervorbringen. Ob Fettverbrennung oder Muskelaufbau, Latino Aqua Dance bietet Ihnen die Möglichkeit, ihr individuelles Ziel zu erreichen und ihre Fitness langfristig zu erhöhen.

Der achtwöchige Kurs findet Dienstags um 20 Uhr im Stehrevier statt. Die Kurse beginnen je am 07.01., 03.03. und 29.04.2014. Die Kosten belaufen sich auf 45 Euro für Selbstzahler und 90 Euro für Präventionskurse, zuzüglich einer Eintrittspauschale von 37 Euro für je einen zweistündigen Aufenthalt im Badeparadies Eiswiese.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Markus und Britta Ohlef, per Telefon unter 0551-3054961 und 0176-27777078 oder im Internet auf www.physio-mobile.de.



Neue Angebote

Wir laden Sie herzlich in die Walkemühle ein. Genießen Sie in entspannter Atmosphäre eine Auswahl unseres vielfältigen Angebots und lassen sich von unserem Team verwöhnen.

Neu im Angebot:
„Face & Feet Relax“
„Energie Pur“

WALKEMÜHLE
BADEPARADIES EISWIESE

Proactiv

Brauweg 81, 37073 Göttingen
Tel.: 0551/50088171
www.walkemuehle-goettingen.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 9 – 21 Uhr, Sa. & So.: 11 – 21 Uhr
und nach Vereinbarung