

# FLOATFIT 30 Minuten hochintensives Intervalltraining Hallenbad LEBACH

Float FIT ist ein neuer Aqua-Fitness-Trend in Deutschland. Dank einer luftgefüllten Matte, die auf der Wasseroberfläche liegt, ist das **hochintensive Intervalltraining** sehr **gelenkschonend**. Das Training auf dem Board fördert die **Verbesserung der Körperhaltung, kräftigt die Muskulatur, steigert das Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl** und macht nebenbei noch ganz **viel Spaß!**

Stärken Sie Ihre **Tiefenmuskulatur** und trainieren Sie Ihre **Balance** (auch Ihre **Lachmuskulatur** wird garantiert trainiert).



Die Kurstermine dauern 30 Minuten, lediglich für den „Ersttermin“ der Einsteiger-Kurse sollten Sie etwa 45 Minuten einplanen.

**Wir empfehlen Ihnen, für das Training Badekleidung oder enganliegende Sportbekleidung wie Leggings oder Schwimmshirts zu tragen. Straßenbekleidung ist nicht erlaubt.**

Sie sollten körperlich fit sein und keine Angst vorm Untertauchen oder vor Stürzen ins Wasser haben. Wenn Sie nicht sicher sind, ob diese Sportart für Sie geeignet ist, sprechen Sie zuvor mit Ihrem Hausarzt.

## **Kosten:**

10er Boardkarte **75 Euro** (ohne Eintritt ins Hallenbad),  
als **Schnupperkarte** bieten wir eine **5er Karte für 40 Euro** an.

## **Sie bleiben flexibel!**

Buchen Sie Ihre 5 oder 10 Boardtermine zeitnah zu den Tagen, an denen Sie trainieren möchten. Die Kurse werden ganzjährig an verschiedenen Tagen angeboten. Jeweils dienstags & donnerstags um 13.00 Uhr, freitags um 20.00 Uhr und sonntags um 8.00 Uhr.

**Informationen** zum Kurs und **Anmeldung** bei

**Alexandra Frank**

**Mobil-Nr.**

**0178 - 8 13 17 71**