

Rheingau-Bad startet sportlich wieder voll durch

Das Rheingau-Bad freut sich, ab der 11. Kalenderwoche wieder sportlich voll durchstarten zu können.

Das neue Kursangebot enthält tägliche Termine für die Fitness im Wasser und ganz neu auch an Land. Neben den beliebten *Aqua-Fitness-Kursen* die sowohl im Nichtschwimmer-Becken als auch im Springer-Becken stattfinden, gibt es erstmalig auch *Fit-Gym Kurse* die außerhalb des Wassers erfolgen. Hierzu steht ein Fitness-Bereich gleich am Eingang bereit.

Die Kurse bestehen immer aus 10-Einheiten zu je 45 Minuten. Alle Kurse können einfach und direkt am Kassenautomat bezahlt werden. Bei Fragen stehen die Mitarbeiter/innen Vorort zur Verfügung.

Den neuen Kursplan finden Sie in Kürze auf der Homepage des Rheingau-Bades unter www.rheingau-bad.de unter Aktuelles oder als Aushang im Rheingau-Bad.

Kursstart:

Montag 11.03.2019	Dienstag 12.03.2019	Mittwoch 13.03.2019	Donnerstag 14.03.2019	Freitag 15.03.2019
17:00 – 17:45 Aqua-Fitness Springer Becken	9:00 – 9:45 Aqua-Fitness Springer Becken	17:00 – 17:45 Aqua-Fitness Springer-Becken	10:30 – 11:15 Aqua-Fitness Springer Becken	9:00 – 9:45 Aqua-Fitness Springer Becken
18:00 – 18:45 Aqua-Fitness Springer Becken	10:00 – 10:45 Fit-Gym Fitnessbereich	18:00 – 18:45 Aqua-Fit Nichtschw.Becken	11:30 – 12:15 Aqua-Fitness Springer Becken	10:00 – 10:45 Fit-Gym Fitnessbereich
19:00 – 19:45 Fit-Gym Fitnessbereich				