



# AQUA-FITNESS & AQUA-JOGGING



JAN/FEB VITALBAD EISENERZ



**Schnuppereinheit am Do, 2. November  
18:00 - 18:45 Uhr**

**Termine – 16.11, 24.11 und 30.11  
17:30 - 18:15 Uhr**

Kosten je Einheit inkl. Eintritt (60 min): € 8 Euro,--  
Kosten je Einheit exkl. Eintritt (Multicard): € 5 Euro,--

Gesamtes Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt!  
Aqua,- Gürtel/Schuhe/Handschuhe/Gewichte/Schwimnudeln

**ANMELDUNG PER E-MAIL, TELEFON, HOMEPAGE  
[www.schwimmresilienz.at](http://www.schwimmresilienz.at)**



**Kurse 2023**  
Online Buchung

Bei weiteren Fragen:

Mag.<sup>a</sup> Stefanie Petermann, MA

[stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)

Tel.: 0676 93 71 751

**Office Zeiten: Di, Do, Fr 08:30-13:00 Uhr**

FÜR ALLE  
ALTERSKLASSEN  
GEEIGNET

UNGEÜBTE &  
SPORTLER

GELENKS-  
SCHONEND

FÖRDERT  
BEWEGLICHKEIT

POSTIVE  
WIRKUNG

HERZGESUNDHEIT  
STOFFWECHSEL  
ATEMMUSKULATUR

STRAFFT  
DAS GEWEBE

LÖST  
VERSANNUNGEN