

Gemeinsam
zum
Schwimmflow!



Aquafitness

Gelenksschonend zu mehr Beweglichkeit und Fitness

WO & WANN?

Vitalbad Eisenerz (Hans-von-der-Sann-Straße 24)

Start: Mittwoch, 23. März

Uhrzeit: 18:15 - 19:00 (45 min)

(umgezogen in der Schwimmhalle)

5 Termine: 23.03, 06.04, 27.04, 11.05, 25.05

*13.04 Osterferien entfällt

KOSTEN inkl. Eintritt: € 62,-

Zahlungsinfos erhalten sie nach ihrer Anmeldung

Teilnahme und Schnuppereinheit jederzeit möglich!

(€12,- inkl. Eintritt)

ZIELGRUPPE

Für Junge und alle Junggebliebenen! - die sich gerne im Element Wasser bewegen und so ihren gesamten Bewegungsapparat sowie ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten!

Maximale TN Anzahl: **8 Erwachsene**

VORAUSSETZUNGEN: Keine.

Ärztliche Abklärung wird empfohlen.

MITZUBRINGEN:

Badeschuhe, Badehose/Anzug, Handtuch

Aquasportgeräte werde zur Verfügung gestellt!

Schonender, aber effektiver Bewegungsspaß

Die abwechslungsreiche Bewegung im Wasser erfolgt im Flach- und Tiefwasser ohne/mit **Aquagürtel und/oder Aquajoggingschuhen**. Wasserwiderstand und Auftrieb fördern dabei deine Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer und das um ein Vielfaches schonender als an Land.

Mit den gemeinsamen Bewegungsübungen regen wir sanft unseren Stoffwechsel an und stärken ganzheitlich unser Herz-Kreislauf-System sowie unseren Bewegungsapparat.

ANMELDUNG unter

per Telefon: 0676 93 71 751 oder

E-Mail unter stp@schwimmresilienz.at

gerne auch auf meiner Website unter:

<https://www.schwimmresilienz.at/schwimmkurse/>

LEITUNG:

Mag. Stefanie Petermann

Schwimminstruktorin für Kinder und Erwachsene

Ich freu mich über deine Anmeldung!
Stefanie