



# AQUA-FITNESS & AQUA-JOGGING



## OKTOBER VITALBAD EISENERZ

**START: DONNERSTAG 06.OKTOBGER**  
**13.10, 20.10, 03.11, 10.11, 27.11**

**Freie Terminwahl (3, 4 oder 6 Termine)**  
**Schnuppereinheit jederzeit möglich – Schau einfach vorbei!**

**17:45 -18:30 UHR**

**Kosten je Einheit inkl. Eintritt (60 min): € 14,--**

**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 2022**  
**Online Buchung**

Bei weiteren Fragen:

**Mag. Stefanie Petermann**

**Tel.: 0676 93 71 751**

**E-Mail: [stp@schwimmresilienz.at](mailto:stp@schwimmresilienz.at)**

**FÜR ALLE  
ALTERSKLASSEN  
GEEIGNET**

**UNGEÜBTE &  
SPORTLER**

**GELENKS-  
SCHONEND**

**FÖRDERT  
BEWEGLICHKEIT**

**POSTIVE  
WIRKUNG**

**HERZGESUNDHEIT  
STOFFWECHSEL  
ATEMMUSKULATUR**

**STRAFFT  
DAS GEWEBE**

**LÖST  
VERSPANNUNGEN**