



Aquafitness & Aquajogging (DO)

Start: Donnerstag 8. OTKOBER

Treffpunkt: 18:00 - 19:00 Uhr

umgezogen in der Schwimmhalle

5 Termine

plus ein Ersatztermin bei Krankheit

08.10, 15.10, 22.10, 05.11,

12.11 und Ersatz am 19.11 (= bei
Gesundheit 6. Einheit)

Kurskosten exkl. Eintritt

50 EUR per Einzahlung

oder bar in der 1. Einheit

EINTRITT (60 min)

4 Euro, wenn du keine Jahreskarte hast
bei Multicard wird es noch billiger

Online ANMELDUNG unter

schwimmresilienz.at oder per E-Mail

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751

INHALT Gelenksschonend zu mehr

Beweglichkeit und Fitness

Die abwechslungsreiche Bewegung im Wasser erfolgt zu Beginn im Flachwasser.

Mit gemeinsamen Bewegungsübungen in den ersten 30 Minuten regen wir sanft unseren Stoffwechsel an und stärken ganzheitlich unser Herz-Kreislauf-System sowie unseren Bewegungsapparat. Im Anschluss begeben wir uns ins Tiefwasser mit Aquagürtel/Schwimnudeln und/oder Aquajoggingschuhen (15 Minuten).

Wasserwiderstand und Auftrieb fördern dabei deine Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer und das um ein Vielfaches schonender als an Land.

MITZUBRINGEN:

Badesachen; restliches Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt

Anbieter: SchwimmResilienz in Kooperation mit dem Kneipp Bund



FÜR ALLE
ALTERSKLASSEN
GEEIGNET

UNGEÜBTE &
SPORTLER

GELENKS-
SCHONEND

FÖRDERT
BEWEGLICHKEIT

POSTIVE
WIRKUNG

HERZGESUNDHEIT
STOFFWECHSEL
ATEMMUSKULATUR

STRAFFT
DAS GEWEBE

LÖST
VERSANNUNGEN