

### Kosten für 10 Stunden:

Mitglieder: 55 Euro

Nichtmitglieder: 70 Euro

Zu zahlen bei der Übungsleiterin



Das Eintrittsgeld in das Hallenbad ist in der Kursgebühr enthalten.

**Ein eigener Aqua-Gürtel ist mitzubringen.**

Der Kurs findet im Tiefwasser auf eigens angemieteten Bahnen statt.

### Wo:

Hallenbad Friedrichsthal

Schwimmbadstraße



Weitere Auskünfte und Anmeldung  
Kneipp-Verein Spiesen e. V. :

Nadine Odrich,  
Tel. 06821 - 8683483

Marie-Luise Rausch  
Tel.: 01573 4873674

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

*Eine Anmeldung ist erforderlich.*

# Aqua-Fitness



**Dienstag ab**  
**10.09.2019**

**15.00 bis 16.00 Uhr**  
**und**  
**18.00 bis 19.00 Uhr**

Hallenbad Friedrichsthal

**Kneipp**  
Verein  
Spiesen

## Wasser ist Ihr Element?

Sie wollen nicht, dass Ihre Gesundheit baden geht?



## Dann auf zur Aquafitness!

Die abwechslungsreichen Übungen sind auf den ersten Blick einfach, werden aber durch den erhöhten Wasserwiderstand anspruchsvoll und anstrengend.

Auch Sportler unter uns, die die Wassergymnastik mit skeptischer Ironie betrachten, kommen voll und ganz auf ihre Kosten.



Dieses Fitnessstraining nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers.

Das Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, sondern ist hocheffektiv, gelenkschonend und für jeden Teilnehmer unabhängig von Kondition und Konstitution durchzuführen.

Aquafitness trainiert Kraft, Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination.

Die positiven Wirkungen des Wassers auf den menschlichen Organismus sind unumstritten und werden optimal mit einem effektiven Training verbunden.

Machen Sie mit und lernen Sie ein gelenk- und rückschonendes Ganzkörpertraining im Wasser kennen.

