

Gemeinsam zum Schwimmflow!



Aquafitness & Aquajogging

WANN & WO?

Vitalbad Eisenerz

Start: Mittwoch, 12. März

Treffpunkt: 18:00 - 18:45 Uhr (45 min)

umgezogen in der Schwimmhalle

5 Termine:

12.Mrz. 26.03, 09.04, 23.04, 07.05 (14 täglich)

VORAUSSETZUNG:

Kein Nichtschwimmer :in

ZIELGRUPPE: Frauen, die ihre Fitness und Beweglichkeit sowie Ausdauer verbessern möchten

KOSTEN

Kursbeitrag : 5 x 4 Euro (€ 20 ,--in bar)

Kneipp Mitglieder: 5 x 2 Euro (€10,-- in bar)

Eintritte: 5 x 4 Euro (60 min) –

beim Kauf einer Jahreskarte Erwachsene entfällt der Eintritt

INHALT Gelenkschonend 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/Schwimmnudeln und/oder Aquajoggingschuhen.

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

ANMELDUNG per E-Mail /Telefon

Stefanie Petermann

Zertifizierte Schwimmtrainerin

stp@schwimmresilienz.at

Tel.: 0676 93 71 751

Office Mi, Do-Fr 09:00-12:00

FÜR ALLE
ALTERSKLASSEN
GEEIGNET

UNGEÜBTE &
SPORTLER

GELENKS-
SCHONEND

FÖRDERT
BEWEGLICHKEIT

POSTIVE
WIRKUNG

HERZGESUNDHEIT
STOFFWECHSEL
ATEMMUSKULATUR

STRAFFT
DAS GEWEBE

LÖST
VERSPANNUNGEN