



das andere spa

Wassergymnastik

Ab September 2018



mit Erika Falliero

Die **Wassergymnastik** gehört zu den sanftesten und zugleich effektivsten Sportarten. Sie ist eine Bewegungsform für jedermann. Ob alt oder jung, etwas eingerostet oder sehr gelenkig, hier kommt die Freude an Bewegung ins Fließen. Die Übungen im Wasser trainieren Muskeln und Ausdauer optimal, schonen die Gelenke und fördern das Balancevermögen. Begleitet von Musik, wird daraus ein anregendes Koordinations- und Konditionstraining.

ZEIT	TAG	KURS	Beginn	Ende
18:15 – 19:00 Uhr	Montag	Aqua Gym	17.09.2018	10.12.2018
8:15 – 9:00 Uhr 10:00 – 10:45 Uhr 11:00 – 11:45 Uhr 12:15 – 13:00 Uhr	Dienstag	Aqua Gym Aqua Gym Senioren	18.09.2018	11.12.2018
8:30 – 9:15 Uhr	Donnerstag	Aqua Gym	20.09.2018	13.12.2018

In den Ferien finden die Kurse NICHT statt.

Kursgebühr 240,- Euro / 20,- Euro pro Einheit, 12x
Kursgebühr Senioren: 216,- Euro / 18,- Euro pro Einheit
Anmeldung: www.livingsenses.net/aqua-gym.html

Veranstaltungsort: Living Senses, Zieglerweg 9a, 82335 Berg
Tel.: 08151-2686480, info@livingsenses.net, www.livingsenses.net