

# Primärpräventionskurse

## Aquafitness am Morgen

Die Kurse sind eine zeitgemäße Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik. Das Aquafitness-Programm ist ein neuartiger Mix aus Aquaaerobic und Aquajogging und beinhaltet ein Training, das die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder im Vergleich zu einem Training an Land um ein Vielfaches schont und Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gefördert.

**Gleich an  
der Kasse  
anmelden!**

Die Kurse bieten klare Vorteile:

- Kräftigung der Muskulatur
- Koordinationsschulung
- Ab dem 9. August
- Montags 9.30 Uhr
- Acht Einheiten
- Je 40 Minuten

Mehr Infos unter [www.swlb.de](http://www.swlb.de) oder an der Kasse.

Telefon: 07141 / 910 - 2312

**HEILBAD HOHENECK**

 **SWLB**  
STROM GAS WASSER WÄRME BÄDER