

# Primärpräventionskurse

Aquasport am Morgen mit Magda El Sayed

Konditionstraining im Wasser.

Der Kurs ist 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
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- mittwochs 7:30 Uhr
- Ab 21.Sept. 2011
- Acht Einheiten je 45 Minuten
- 96,- € inkl. Badeeintritt

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