

Primärpräventionskurse

Aqua-Sport am Morgen mit Musik

Konditionstraining im Wasser

Der Kurs ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik. Das Aquafitness-Programm ist ein neuartiger Mix aus Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging und beinhaltet ein Training, das die Wirbelsäule, Gelenke und Bänder im Vergleich zu einem Training an Land um ein Vielfaches schont. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gefördert.

Die Kurse bieten klare Vorteile:

- Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- mittwochs 7.30 Uhr
- 8 Einheiten je 40 Minuten
- Kursbeginn 06.April 2011

Mehr Infos unter www.swlb.de oder an der Kasse.

Telefon: 07141 / 910 - 2312

HEILBAD HOHENECK

 **SWLB**
STROM GAS WASSER WÄRME BÄDER