

Aqua-Gymnastik

Schnuppertraining

Mach dich fit *mach mit!*

Bilder: www.pexels.com

Wassergymnastik ist das optimale Ganzkörpertraining für Jung und Alt. Die Übungen sind gelenkschonend, entlasten die Wirbelsäule, verbessern Ausdauer und Beweglichkeit, kräftigen die Rumpfmuskeln sowie die der Extremitäten, stärken das Bindegewebe und fördern das Wohlbefinden.

Wann?	22. Mai 2024
Uhrzeit:	19:30 Uhr, ca. 30 Minuten
Wo?	Freibad Sierning, Treffpunkt Eingang
Trainer:	Nicolas Delvigne, www.swim4life.at
Kosten:	keine

Anmeldung erforderlich unter:
www.swim4life.at - Aquagymnastik

Bei ausreichend Interesse wird nach dem Schnuppertraining ein
8-teiliger Kurs
jeweils Mittwoch von **12.06.2024 bis 31.07.2024, 19:00 Uhr** angeboten
(Gesamtkosten pro Person: 100,-- Euro).

**Der Eintritt ins Freibad wird an Kurstagen ab 1 Stunde vor
Kursbeginn von der Gesunden Gemeinde übernommen.**