



Sie wollen Gesundheit und Spaß?

Dann gibt es im Schwimmbad Paternion genau das Richtige!



Es werden Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke wenig belastet und es ist rücken- und gelenkschonend - optimal für die Herz-Kreislaufgesundheit

Aqua Fitness eignet sich für alle Altersgruppen und ist ein effektives Ganzkörpertraining.

Es stärkt Kraft und Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil und erhöht die Beweglichkeit und verbessert Kondition und Koordination.

WANN ?

Montag, Mittwoch, Freitag von 9.00 bis 9.50 Uhr

Beginn: 14. Juli 2025

Dauer: 10 Einheiten

Selbstkostenbeitrag: 50,00 Euro

WO?

Schwimmbad Paternion

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Keine Haftung für etwaige Unfälle!

Anmeldung unter:

Tel: 0650/9352023 - Rosemarie Linder

