



Aqua-Fit und Nordic-Walking

Aqua-Fit®

beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness mit integriertem Lauftraining im Wasser. Dadurch werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert. Vor allem aber dient das gelenkschonende Aqua-Fit Training im Schwebезustand der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe und vorbeugend gegen die im heutigen Sitzzeitalter häufigen Rücken- und Kreuzschmerzen.

Zielgruppen:

- Freizeit- Gesundheits- und Behindertensportler
- SchwimmerInnen oder NichtschwimmerInnen
- Übergewichtige und Schwangere
- Rücken-, Knie-, Schulter- und Hüftpatienten
- Arthrose- und Polyarthritispatienten
- Patienten nach Gelenkverletzungen

Jede Aqua-Fit Lektion ist auch ein Gruppenerlebnis (Leistungsunterschiede sind unbedeutend).

Kursleitung: Fabienne Sulser-Vuilleumier, dipl. Aqua-Fit & Nordic-Walking-Leiterin, ärztlich diplomierte Masseurin
Infos unter www.aquajogging.ch

Kursorte: **Rüfenacht Montag 18.45 Uhr bis 19.30 Uhr**
19.30 Uhr bis 20.15 Uhr

Kurskosten: Auf Anfrage, Aqua-Fit-Westen können bei Bedarf für einen kleinen Beitrag gemietet werden.

Interessiert?

Anmeldung: Fabienne Sulser-Vuilleumier, Halegasse 7, 3037 Herrenschwanden
Telefon 079 486 03 07 oder unter fabienne@aquajogging.ch