

# „Aqua Gym“ (Wassergymnastik)



**Ein optimales Ganzkörpertraining zur Förderung von Kraft, Ausdauer und Koordination.**

---

## Welche Wirkungen hat „Aqua Gym“ auf unseren Körper?

- ☺ Vorteile für das Herz-Kreislauf System – erhöhte Blutversorgung des Herzens
- ☺ Kräftigung der Rumpfmuskulatur – Gelenk- und Bänderentlastung
- ☺ Förderung des Gelenkstoffwechsels – Wirbelsäulen- und Bandscheibenentlastung
- ☺ Gefäßtraining
- ☺ Stärkung des Immunsystems

- 
- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Wo?</b>          | <b>Hallenbad Admont</b>   |
| <b>Wann?</b>        | <b>jeweils Dienstag, START: 28. Feber 2012</b><br><b>5 Abende - von 19.30 – 20.30 Uhr</b>           |
| <b>Kosten?</b>      | Für Mitglieder € 15,-<br>(exkl. Hallenbadeintritt)<br>Für Gäste € 23,-<br>(exkl. Hallenbadeintritt) |
| <b>Kursleitung:</b> | Aqua Gym Trainerin Andrea Stelzl  |
| <b>Anmeldung:</b>   | 0664/40 42 037  |
|                     | <b>begrenzte Teilnehmerzahl!</b>  |