

IM NAUTILAND!

- ✓ **Abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Aqua-Fitness-Geräten**

AQUA-FITNESS


 **ab 1. April –
jeden Mittwoch**

 **7:00 – 7:45 Uhr**

- ✓ Ganzkörpertraining im Wasser
- ✓ Kraftvoll und dynamisch
- ✓ Stärkung von Ausdauer und Muskulatur


AQUA-QIGONG


 **ab 3. April –
jeden Freitag**

 **7:00 – 7:45 Uhr**

- ✓ Elemente von Aquafitness und Qigong
- ✓ Gelenkschonend und entspannend
- ✓ Verbesserte geistige und körperliche Vitalität

JETZT ANMELDEN!

 **Tel: 0176 544 140 89**

 **Mail: anmeldung-aqua@web.de**

**Kursleitung: Dr. Ellen Claes-May
Zertifizierte Trainerin**