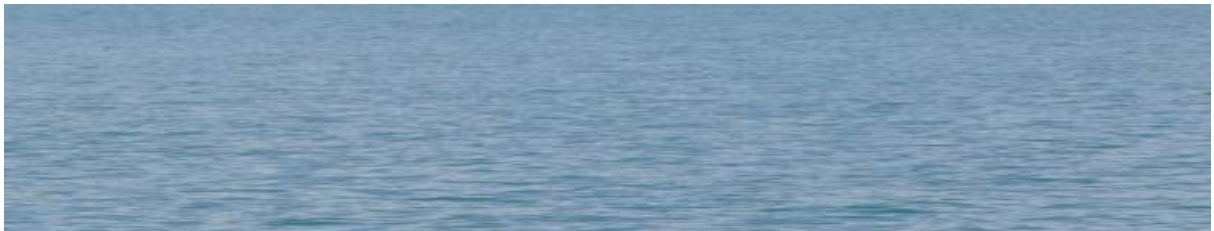


Wassergymnastik im Schwimmbad Altdorf



Fit bleiben mit Spass

Wassergymnastik ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. Durch das Schweben im Wasser wird der Gleichgewichtssinn geschult und die Konzentration angeregt. Aufgrund des Wasserwiderstandes sind die Übungen 5mal effektiver als vergleichbare Übungen an Land.

Dienstag

Kurs 1: 13.30 – 14.15 Uhr

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 08.01.2019 | 15.01.2019 | 22.01.2019 | 29.01.2019 |
| 05.02.2019 | 12.02.2019 | | |

Donnerstag

Kurs 2: 13.30 – 14.15 Uhr / Kurs 3: 14.15 – 15.00 Uhr

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 10.01.2019 | 17.01.2019 | 24.01.2019 | 31.01.2019 |
| 07.02.2019 | 14.02.2019 | 21.02.2019 | |

Kosten: Mitglieder Fr. 55.00 / Gäste Fr. 62.00

Anmeldung: Apollonia Stadler, Tel. 078 730 09 59, E-Mail uri@kneipp.ch