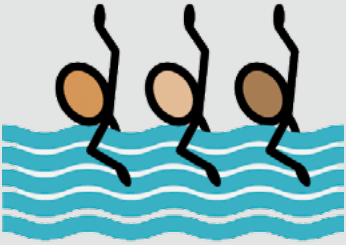
Kurs 10

Wasser-Gymnastik



Wasser-Gymnastik ist eine gelenkschonende Trainings-Form.
Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.
Die Ausdauer wird gesteigert.
Sanfte Übungen fördern die Beweglichkeit.
Mit dem Wasser vertraut sein, stärkt die Selbstsicherheit.
Dies alles führt zu mehr Wohlbefinden.
Dieser Kurs ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet.

Ort
Hallenbad Seon
5703 Seon
Fahrmöglichkeit ab
Wohnheim OzL in Staufen

Leitung
Ursula Salm
Tel 079 665 94 02
Daniela Wiederkehr
Tel 079 526 05 16

Kosten
Fr. 160.—

Anmelde-Schluss
8. Januar 2019

Mitbringen

Bade-Anzug, Bade-Tuch, Unter-Wäsche, Shampoo, Dusch-Mittel, Haar-Bürste

Daten

Dienstag, 14.45 bis 16.45 Uhr

Januar	22. / 29.
Februar	19. / 26.
März	05. / 12. / 19. / 26.