

# **Aquafitness**

## **der ideale Gesundheits-Sport**

### **Aquafitness ist mehr als Bewegung im Wasser**

- Aquafitness ist der ideale Fitness- und Gesundheitssport, um fit zu bleiben, es fördert Ausdauer und Kraft, verbessert Koordination und Beweglichkeit.
  - Aquafitness ist für alle Altersgruppen geeignet auch für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler und Männer.
- Denn der Wasserwiderstand kann so gewählt werden, dass alle auf ihre Rechnung kommen.  
Der Vorteil des Aquatrainings ist, dass es Wirbelsäule und Gelenke nicht belastet.

**Dienstagmorgen 9.00 Uhr**

**Besuche ein Aquatraining Gratis  
Und starte dein wöchentliches Training**

Aqua Power Instruktorin für Wasserfitness |  
Madeleine Brunner | 079 724 32 76