



Badi
Reiden

Solange Move

Aqua Move ist ein Gelenk-schonendes Fitness im Wasser, das die Muskulatur am ganzen Körper trainiert.

Als sanfter Widerstandsgeber ist das Wasser geradezu Ideal. Und aufgrund der hohen Wärmeleitfähigkeit ist es eine idealer Fettkiller.

Durch die Übungen im Wasser wird die Haut permanent massiert, was zu einer erhöhten Gewebedurchblutung führt. Der Rückfluss des Blutes in die Venen wird verbessert, was

Krampfadern entgegen wirkt. Die Intensität des Trainings kann jeder Teilnehmer individuell anhand seines Fitnesszustandes selbst bestimmen.

Es ist ein Fitness, für jedes Alter und für jedes Körpergewicht geeignet, da es sich um harmonische Bewegungen im brusthohen Wasser handelt, das sehr viel Spass macht.

Es werden ganz speziell der Rücken, Bauch, Beine, Arme, und Po trainiert.

NEUE KURSE

Aqua- Move
Im Hallenbad Reiden:

Montag	10.15 – 11.00
Dienstag	19.30 – 20.15
Mittwoch	19.00 – 19.45
Donnerstag	09.30 – 10.15

Kursleiterin

Solange Vergara- Becker
Anmeldung: 076 334 10 62



Badi Reiden

Kleinfeld
6260 Reiden

Tel. 062 758 18 28

info@badireiden.ch
www.badireiden.ch