



Badi
Reiden

Aqua – 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

NEU

Ab 22.08.2024
Donnerstags
18.45 – 19.30
Anmeldefrist bis
15.08.2024



Badi Reiden
Kleinfeld
6260 Reiden

Tel. 062 758 18 28

info@badireiden.ch
www.badireiden.ch