

Aqua-Gymnastik für einen starken Rücken

Sie sind herzlich eingeladen zu einer unverbindlichen Probelektion.



Auskunft und Leitung:

Yvonne Brand, Vitaltrainerin
Qualitop/KK anerkannt
Konrad Ilg Str. 23, 849 Zürich
Tel. 076 331 00 08
yvonne.bran@hispeed.ch
www.vital-und-stark.ch



Aqua-Gymnastik für einen starken Rücken

Für Seniorinnen und Senioren, die Freude an der Bewegung im Wasser haben



Im Hallenbad Altstetten,
Dachslernstr. 35, 8048 Zürich

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Aquafitness ist ein Training für Menschen, die Freude an der Bewegung im Wasser haben. Es fördert **Beweglichkeit, Kraft** und **Ausdauer** sowie die **Koordinationsfähigkeit** der Arme und Beine.

Und all dies sind die Vorteile:

- stärkt die Rückenmuskulatur und schont dabei die Gelenke
- Der Bewegungsapparat wird entlastet und dabei können Muskeln aufgebaut werden
- gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und das Lymphsystem und die Haut werden massiert
- durch regelmäßige Ausdauerbelastung kann Bluthochdruck gesenkt werden
- der Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit werden geschult
- der Wasserdruck verbessert die Durchblutung und fördert den venösen Rückfluss zum Herzen

Habe ich Sie gluschtig gemacht? Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie eine unverbindliche Probelektion.

Ich freue mich auf Sie.

Yvonne Brand 076 331 00 08

Vitaltrainerin, AquaFitness Instruktorin,
Qualitop / KK anerkannt



steigert Ihr Wohlbefinden

Kursleitung: Yvonne Brand, Vitaltrainerin
Konrad Ilg Str. 23, 8049 Zürich
Tel. 076 331 00 08
yvonne.brand@hispeed.ch
www.vital-und-stark.ch

Kursort: Hallenbad Altstetten,
Dachslernstrasse 35, 8048 Zürich

Zeiten: Montag: 07:30 – 08:15 Uhr
08:15 - 09:00 Uhr

Kurskosten: Fr. 15.— Pro Lektion (45 Minuten)
Exklusive Hallenbadeintritt.

Bezahlung: Das Kursgeld wird zu Beginn der jeweiligen Semester (**Jan.**-Juli und **Aug.**-Dez.) erhoben. Ferienabwesenheit kann vor Rechnungsstellung angemeldet werden und wird somit nicht verrechnet. Bei Abwesenheit wegen Krankheit oder Unfall von mehr als drei aufeinanderfolgenden Lektionen, werden diese wie folgt zurückerstattet: Pro Lektion Fr. 15. - minus Fr. 20. — Bearbeitungskosten.

Eintritt: jederzeit möglich

Vorkenntnisse: sind keine erforderlich, nur Freude am Wasser

Versicherung: ist Sache der TeilnehmerInnen