

Aquafitness - Wassergymnastik in Weitlanbrunn

Freitag – Nachmittag - Kurs
ab 04. Oktober 2019



Inhalt: Ins kühle Nass eintauchen, die Gedanken abschalten, fit werden und sich rundum wohl fühlen - mit einem Aquafitness Kurs wird die Muskulatur harmonisch trainiert, die Ausdauer wird verbessert, der Körper in Leichtigkeit erlebt. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskelpartien gestärkt, stabilisiert und optimal gelenkschonend beansprucht.

Ort: Alpenhotel Weitlanbrunn, Arnbach 31, 9920 Sillian

Beginn: Freitag, 04. Oktober 2019 von 15.45 bis 16:45 Uhr, 4 Nachmittage zum Ausklang der Sommersaison.

Kursbeitrag: 39,00 Euro

Der Beitrag kann entweder beim ersten Termin in bar bezahlt oder überwiesen werden.

Hinweis: Der Eintritt ins Schwimmbad kostet pro Person und Nachmittag 5 Euro extra! Handtuch und Bademantel können ausgeliehen werden, ein anschließender wohltuender Besuch der hoteleigenen Sauna ist im Preis inbegriffen.

Teilnehmerzahl: 5-6 Personen

[Weitere Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin: Dipl.-Sportlehrerin Claudia S. Cappel. Tel.: 0664 9198607, \[info@lebenistbewegung.eu\]\(mailto:info@lebenistbewegung.eu\), \[www.lebenistbewegung.eu\]\(http://www.lebenistbewegung.eu\)](#)



Leben ist Bewegung - Schule für asiatische

Bewegungskunst, Taijiquan, Qigong, Präventionssport und Massage

La vita è movimento - Scuola per l'arte asiatica del movimento,

Taijiquan, Qigong, sport per la prevenzione e massaggi.

Dipl.-Sportlehrerin (Univ.) Claudia Sophia Cappel

A-9991 Dölsach, Gödnach 11a,

Tel.: +43.664.9198607,

info@lebenistbewegung.eu, www.lebenistbewegung.eu

Kooperationspartnerin der SVA / Gesundheitshunderter in Körperarbeit und Entspannung in den Fachbereichen Qigong/Taijiquan sowie Massage/Heilmassage sowie als qualitätsgestütztes Angebot im Bereich Bewegung mit Faszientraining / Fascial Fitness (R) und Herz-Kreislauf-Prävention

