

Aquafitness -

Wassergymnastik in Weitlanbrunn

Freitag – Nachmittag - Kurs ab 11. Jänner 2019



Inhalt: Ins erfrischende Nass eintauchen, die Gedanken abschalten, fit werden, Spaß haben, sich rundum wohl fühlen und die Bewegung genießen - mit einem Aquafitness Kurs wird die Muskulatur harmonisch trainiert, die Ausdauer 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, 11. Jänner 2019 von 15.45 bis 16:45 Uhr, **4 Nachmittage** in der Zwischensaison vor den Semesterferien.

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, 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

