

Aqua Fitness



AC-J.Schmidt

www.ac-aquafit.de

Aqua-Fitness

- verbessert die Ausdauer
- strafft das Bindegewebe
- schont die Gelenke
- kräftigt die Muskulatur
- schult Beweglichkeit und Koordination

Gesundheit!

Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes, sanftes und sehr effektives Training. Es ist besonders geeignet für:

- Personen mit Rückenproblemen
- Übergewichtige
- Sportler
- Einsteiger
- Personen mit Gelenkproblemen

Spaß!

Fitness!

Unsere Präventionskurse können von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

AQUAFIT-KURSE:

Unterteilt in 4 Staffeln (Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter), bieten wir, außerhalb der Schulferien, rund ums Jahr Kurse an. Ein Einstieg in bereits laufende Kurse ist möglich.

KURSE und Preise 2007 – AQUANA

Winter

Montags 08.01. - 26.03.07 (11) 71,50 €
Donnerstags 11.01. - 29.03.07 (11) 71,50 €

Frühjahr

Montags 16.04. - 18.06.07 (9) 58,50 €
Donnerstags 19.04 - 14.06.07 (7) 45,50 €

Sommer

Montags 06.08. - 17.09.07 (7) 45,50 €
Donnerstags 09.08. - 20.09.07 (7) 45,50 €

Herbst

Montags 08.10. - 17.12.07 (11) 71,50 €
Donnerstags 11.10. - 13.12.07 (9) 58,50 €

In Klammern Anzahl der Kurse je Staffel

Zeiten

Mo 10.00 – 10.45 und 11.00 – 11.45 Uhr
Do 10.00 – 10.45 und 11.00 – 11.45 Uhr

Unser Angebot für Sie:

Probestunde und Einstieg in laufende Kurse möglich.

So können Sie uns erreichen:

AC-J.Schmidt * Osterfeldstr. 67a * 52477 Alsdorf
TEL. 02404 / 556751 oder 0177 / 2820166

www.ac-aquafit.de