



Aqua – Fitness Neues Kursangebot

Aqua-Fitness beginnt wieder am

Donnerstag, den 28. Februar 2019

um **19.30 Uhr (Kurs 1)** und um **20.15 Uhr (Kurs 2)** in der Schulschwimmhalle in Holle.

Dieses Fitnessangebot macht nicht nur Spaß, sondern ist auch richtig gesund. Mit dem Aqua-Training verbessert man Ausdauer und Kraft, ohne Sehnen, Muskeln und Gelenke zu quälen. Hüft-, Knie- und Sprunggelenke sind quasi belastungsfrei.

Wie beim normalen Schwimmen reduziert sich auch das Körpergewicht um 90 Prozent. Der ideale Sport also auch für Übergewichtige.

Nichtmitglieder zahlen einmalig **50 Euro**, **Mitglieder** sind mit **25 Euro** dabei. Da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufgenommen werden kann, wird um eine telefonische Anmeldung gebeten.

Anmeldung und weitere Informationen bei Regina Morgener unter Telefon-Nr.: **05062/8678**.