



Aqua – Fit unter neuer Leitung

Am **Donnerstag, den 15. August 2019** beginnt um 20.30 Uhr ein neuer Aqua-Fit Kurs in der Schulschwimmhalle in Holle.

Unter Leitung von Andrea Behnke-Wiechens macht dieses Fitnessangebot nicht nur Spaß, sondern ist auch richtig gesund. Mit dem Aqua-Training verbessert man die Ausdauer und Kraft, ohne Sehnen, Muskeln und Gelenke zu quälen. Hüft-, Knie und Sprunggelenke sind quasi belastungsfrei.

Wie beim normalen Schwimmen reduziert sich das Körpergewicht um 90 Prozent.

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

Anmeldungen bis zum **09. August 2019** bei Andrea Behnke-Wiechens unter behnke-wiechens@web.de oder Tel: 01602420626 (gerne auch AB benutzen)