

Wir haben für Sie ein neues

# Fit & Vital- Programm „Wassergymnastik“

zusammengestellt



Vier mal täglich bieten wir Ihnen kostenlose Wassergymnastik an. Dies ist eine sanfte Art, Gelenke beweglich zu halten und die gesamte Muskulatur und das Bindegewebe zu stärken oder schonend aufzubauen.



## 10.30 Uhr **Aqua-Fit in den Tag**

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

## 13.30 Uhr **Aqua-Rücken**

Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

## 16.30 Uhr **Aqua-Freestyle**

Dynamische Bewegungen mit vielen abwechslungsreichen Elementen fördern Ihre Kondition und kräftigen die Muskulatur. Auf Wunsch reichen wir danach ein Aqua-Fluid

## 19.30 Uhr **Aqua-Stretching**

Der Wasserauftrieb erleichtert Ihnen alle Bewegungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur

**Wo**

Im Innen- bzw. bei schönem Wetter im Außenbecken



**Kristall Saunatherme „HeiBer Brocken“**

Karl-Reinecke-Weg 35 · 38707 Altenau · Tel. (0 53 28) 9 11 57-0 · Fax 9 11 57-33

[www.kristalltherme-altenau.de](http://www.kristalltherme-altenau.de)