

# Anmeldung Tief Wasser Running

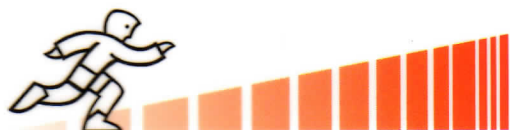
jeweils Freitag 19.00 - 19.55 Uhr

	<u>1. Serie</u>	<u>2. Serie</u>	<u>3. Serie</u>	
1)	08. Jan	22. Apr	02. Sep	09. Dez
2)	15. Jan	29. Apr	16. Sep	16. Dez
3)	22. Jan	20. Mai	23. Sep	
4)	29. Jan	27. Mai	30. Sep	
5)	12. Feb	03. Jun	28. Okt	
6)	19. Feb	10. Jun	04. Nov	
7)	26. Feb		11. Nov	
8)	11. Mrz		18. Nov	
9)	01. Apr		25. Nov	
10)	15. Apr		02. Dez	

Krankenkassen  
anerkannt!



**FitMaker**



**Kursleitung & Anmeldung**

Sonja Reichmuth-Reichmuth [www.fitmaker.ch](http://www.fitmaker.ch)  
Sport- und Pilates Studio  
Grosserstrasse 20  
CH-8841 Gross  
Tel. 079/386 85 22  
fitmaker@bluewin.ch

dipl. Personaltrainerin  
Pilates- und  
Aqua-Power Instruktorin

## AquaPowerKurse

### Was ist Aqua-Power?

Gelenkschonendes Joggen mit speziellen Auftriebshilfen wie Gurte oder Westen, im tiefen Wasser.

### Was bringt mir Aqua-Power?

Aqua-Power ist ein gezieltes Ganzkörpertraining und verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Es wirkt auch vorbeugend gegen Rückenbeschwerden aller Art!

### Für wen eignet sich Aqua-Power?

Frauen und Männer, Personen jeden Alters und auf jedem Leistungsniveau, Wasserratten oder weniger geübte Schwimmer können mit Aqua-Power gefordert und gefördert werden.

### Positive Nebenerscheinungen

- grösstmöglicher Kalorienverbrauch
- Spannung und Entspannung erleben
- sich fordern ohne Muskelkater
- kleinstes Verletzungsrisiko
- Spass und Spiel im Nass