

## Aqua Gym (Wassergymnastik)

### Beschreibung:

Aqua Gym. Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Es eignet sich besonders für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen aber auch für Fitnessbewusste und alle die einfach Spaß am Wasser haben.

### Positive Eigenschaften von Aqua Gym. Wassergymnastik

- Training des Herz- Kreislaufsystems
- Schonung der Gelenke, Rücken, Sehnen und Bänder
- Geringes Verletzungsrisiko
- Muskelkräftigung
- Förderung des Fettstoffwechsels
- Verbesserung des Venösen Bluttransports

### Zeit:

Kursdauer jeweils 45 Minuten immer Freitags von 09:15 – 10:00 Uhr

### Preis:

7,50 € inkl. Eintritt (75,00 € für 11 Besuche)

---

## KURSANMELDUNG

aquariohm | Merlauer Str. 38 | 35325 Mücke  
T. +496400 6214 | Fax +496400 951313 | [mail@aquariohm.de](mailto:mail@aquariohm.de)

---

Name / Vorname

---

Telefon

---

Datum, Unterschrift

---

Adresse

---

Zeit/Kurs