

# Aqua-Fit®



## Januar Kurse 2017

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness tun? Lernen Sie mit Aqua-Fit die Vielseitigkeit des Wassers kennen. Aqua-Fit verbessert Ihre Ausdauer und stärkt Ihre Muskulatur schonend. Durch die Bewegungen im Wasser werden Gelenke und Rücken entlastet. Aqua-Fit ist für alle geeignet, Männer wie Frauen! Übergewichtige, Schwangere, ältere Leute, aber auch sportliche, junge Leute sind gefordert. Erfahren Sie, wie Sie auf einfache Art zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden kommen. Versuchen Sie es! Melden Sie sich jetzt für einen Aqua-Fit Kurs an:

### Montag, um 14.15 Uhr und 20.15 Uhr

Januar 9. / 16. / 23. / 30.  
Februar 6. / F / F / 27.  
März 6. / 13. / 20. / 27.  
April 3. / 10.

### Mittwoch, um 10.10 Uhr, 19.10 Uhr und 20.15 Uhr

Januar 11. / 18. / 25.  
Februar 1. / 8. / F / F  
März 1. / 8. / 15. / 22. / 29.  
April 5. / 12.

### Donnerstag, um 20.15 Uhr

Januar 12. / 19. / 26.  
Februar 2. / 9. / F / F  
März 2. / 9. / 16. / 23. / 30.  
April 6. / 13.

F: Sportferien 13. - 26. Februar 2017

### Kursleitung

Annamarie Zweidler, Hohfuristrasse 14, 8180 Bülach  
Leiterin für Aqua-Fit und Nordic-Walking by. M. Ryffel, dipl. Fusspflegerin  
Der Kurs ist QualiCert zertifiziert und von der Krankenkasse (Zusatz) anerkannt.

### Bitte melden Sie sich für den Kurs an bei:

Annamarie Zweidler  
Tel: 044 860 17 87  
E-Mail: aquafit-nordicwalking@gmx.ch  
Besuchen Sie auch meine Website: [www.az-fusspflege.ch](http://www.az-fusspflege.ch)

**Kursort:** Hallenbad Hirslen, Bülach

**Kurskosten:** **12 Lektionen à 50 Minuten; Fr. 205.-**  
- zu zahlen am ersten Kurstag  
- Kursmaterial ist im Preis inbegriffen, exkl. Hallenbadeintritt

**Beachten Sie auch den Mai-Kurs ab dem 08.05.2017.**