

Aqua-Fit®



August Kurse 2018

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

August 20. / 27.
September 3. / 10. / 17. / 24.
Oktober 1. / F / F / 22. / 29.
November 5. / 12. / 19. / 26.

Mittwoch, um 10.10 Uhr, 19.10 Uhr und 20.15 Uhr

August 22. / 29.
September 5. / 12. / 19. / 26.
Oktober 3. / F / F / 24. / 31.
November 7. / 14. / 21. / 28.

Donnerstag, um 20.15 Uhr

August 23. / 30.
September 6. / 13. / 20. / 27.
Oktober 4. / F / F / 25.
November 1. / 8. / 15. / 22. / 29.

F: keine Kurse während Herbstferien 8. - 19. Oktober 2018
Abschlussessen: Montag 3. Dezember 2018

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 Mobile: 079 393 37 01
E-Mail: aquafit-nordicwalking@gmx.ch
Besuchen Sie auch meine Website: www.az-fusspflege.ch

Kursort: Hallenbad Hirslen, Bülach

Kurskosten: **13 Lektionen à 50 Minuten; Fr. 222.- (inkl. 8% MWST)**
- Kursmaterial ist im Preis inbegriffen, exkl. Hallenbadeintritt

Beachten Sie auch den Januar-Kurs ab 07.01.2019