

# Aqua-Fit®



## Januar 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

Januar 8. / 15. / 22. / 29.  
Februar 5. / F / F / 26.  
März 5. / 12. / 19. / 26.  
April 9. / 16. / O

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

Januar 10. / 17. / 24. / 31.  
Februar 7. / F / F / 28.  
März 7. / 14. / 21. / O  
April 4. / 11. / 18.

### Donnerstag, um 20.15 Uhr

Januar 11. / 18. / 25.  
Februar 1. / 8. / F / F  
März 1. / 8. / 15. / 22. / O  
April 5. / 12. / 19.

F: keine Kurse während Sportferien 12. - 23. Februar 2018

O: keine Kurse über Ostern

### 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](mailto: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.-**

- Kursmaterial ist im Preis inbegriffen, exkl. Hallenbadeintritt

**Beachten Sie auch den Mai-Kurs ab dem 07.05.2018.**