

NASS UND SCHWERELOS:

Wassergymnastik

Bildungsstätte Sommeri



ENTLASTET:

Bewegungen im Wasser sind leicht und können schonend für Gelenke und Muskulatur durchgeführt werden, da der Auftrieb die Körperstrukturen entlastet. Die Bewegungen des Wassers sind wohltuend entspannend und wirken entstauend.

FORDERT:

Wasser entlastet den Körper und belastet im positiven Sinne die Muskulatur. Der Widerstand kann je nach Fitnessstand optimal abgestimmt werden. Wir haben die Zeit und das nötige Wissen, um optimal auf Sie einzugehen.

WANN?	Dienstag und Freitag 12.05 – 12.55 Uhr
WO?	Bildungsstätte Sommeri
FÜR WEN?	Offen für alle, die sich gerne im Wasser bewegen
KOSTEN?	10er Abo Fr. 240.-
KONTAKT?	071 411 69 39 oder info@part-amriswil.ch