

AQUAJOGGING

im Tiefwasser

- Gelenkschonendes Herz- Kreislauf- Training
- Kräftigung der Muskulatur
- Koordinationstraining
- Verbesserung der Beweglichkeit

Aquajogginggürtel und andere Trainingsgeräte werden gestellt.

Wo: Kleinschwimmhalle der Pflugscheidschule in Riegelsberg

Wann: freitags, 19.30- 20.30 Uhr

Kursbeginn in der Regel im Oktober und im Januar

Kosten: 10 Termine für 45 € (Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich)
zuzüglich Eintritt (Einzel 2,80 €, 10er Karte: 25 €)

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Info und Anmeldung: Praxis für Ergotherapie
Ingrid Maas
Am Marktplatz 1, 66346 Püttlingen
06898/ 64707, Fax 06898/ 64756
Ingrid-C.Maas@web.de
www.ergo-maas.de

Kursleitung: Ingrid Maas, Ergotherapeutin & C-Trainerin für Schwimmen und Wassergymnastik, Speedo Aqua Fitness Instructor