

# chumm - beweg di

wer sich bewegt fühlt sich besser

## aqua-training

aqua-fit und aqua-gym,

ein einzigartiges, effizientes und gelenkschonendes ganzkörpertraining.  
hauptziele sind einerseits ein herzkreislauf-training und andererseits das gezielte kräftigen von muskelgruppen, sowie die verbesserung der koordination und beweglichkeit

## kursangebote

im hallenbad aeschi ab 24.10.2011

montag	0900/1000/1100 aqua-fit mit gurt/weste
montag abend	1830/1930 aqua-gym VHSch
dienstag	0900/1000/1100 aqua-fit mit gurt/weste
mittwoch	1000/1100 aqua-fit mit gurt/weste
donnerstag	0900/1000/1100 aqua-fit mit gurt/weste VHSch
freitag	0900/1000 aqua-fit mit gurt/weste
freitag	1100 aqua 65plus mit gurt/weste VHSch
freitag	1300/1400 aqua 65plus mit gurt/weste VHSch

wir haben **neue kurszeiten!**  
kursdauer = 45 minuten, VHSch = volkshochschule in **rot** neue kurse

## schlank und fit mach mit

aqua-training, nordic-walking, kräftigen mit dem gym-trainingsband und wellness

montag	0800/1800 treff im hallenbad
montag	0900/1830 aqua-fit/aqua-gym oder nordic-walking
dienstag	0800 gym-übungsband training beim hallenbad aeschi
mittwoch	0800 nordic-walking seemattenturnhalle spiez

## sport wellness fun tag

aqua-training, nordic-walking, kräftigen mit dem gym-trainingsband und wellness  
gemeinsam aktiv sein und in geselliger runde etwas für die gesundheit tun

## wellness und nordic-walking in badenweiler

20. oktober – 23.oktober 2011 anmeldung und details ASKA Reisen 033 654 84 29



anfragen und kursanmeldungen **chumm – beweg di**

manuela kikkert dipl. aqua-power-instruktorin für wasserfitness  
und dipl. allez hop nordic-walking-instruktorin mit

**qualitop – anerkennung**

079 439 91 00

[mkikkert@bluewin.ch](mailto:mkikkert@bluewin.ch) [www.manuelak.ch](http://www.manuelak.ch) [www.241171.well24.com](http://www.241171.well24.com) 15.08..2011