

chumm - beweg di

wer sich bewegt fühlt sich besser

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

ab 16. august und ab 18. oktober im hallenbad aeschi

	montag	0900/1000 aqua-fit mit gurt/weste
neu	montag	1100 aqua-gym-rücken ab 18.10.2010
	montag	1800/1900/2000 aqua-gym VHSch ab 18.10.2010
	dienstag	1015 aqua-fit mit gurt/weste
	dienstag	1115 aqua-fit mit gurt/weste ab 19.10.2010
	mittwoch	1015 aqua-fit mit gurt/weste
	mittwoch	1115 aqua-fit mit gurt/weste ab 19.10.2010
	donnerstag	0920/1015/1115 aqua-fit mit gurt/weste VHSch
	freitag	0900 aqua-fit mit gurt/weste
	freitag	1000 aqua 65plus mit gurt/weste
	freitag	1100 aqua 65plus mit gurt/weste VHSch
neu	freitag	1300 aqua-fit-rücken gurt/weste ab 22.10.2010
neu	freitag	1400 aqua-fit-rücken gurt/weste ab 22.10.2010

kursdauer = 45 minuten

VHSch = volkshochschule

ferien: 03.10. – 17.10.2010, 20.12. – 02.01.2011

sport wellness fun tag

samstag 0800h 04./11./18. und 25. september 2010

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

anfragen und kursanmeldungen **chumm – beweg di**

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

qualitop – anerkennung

zwygartenstrasse 18 3703 aeschi b. spiez 033 654 96 51 079 439 91 00
mkikkert@bluewin.ch www.manuelak.ch www.241171.well24.com 16.08.2010