

Wir haben für Sie ein neues

Fit & Vital- Programm „Wassergymnastik“

zusammengestellt



Vier mal täglich bieten wir Ihnen kostenlose Wassergymnastik an. Dies ist eine sanfte Art, Gelenke beweglich zu halten und die gesamte Muskulatur und das Bindegewebe zu stärken oder schonend aufzubauen.



10.30 Uhr **Aqua-Fit in den Tag**

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

13.45 Uhr **Aqua-Freestyle**

Dynamische Bewegungen mit vielen abwechslungsreichen Elementen fördern Ihre Kondition und kräftigen die Muskulatur. Auf Wunsch reichen wir danach ein Aqua-Fluid

16.15 Uhr **Aqua-Energy**

Fließende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand geben Ihnen Kraft und Ausdauer ohne Belastung der Bänder und Gelenke

20.10 Uhr **Aqua-Stretching**

Der Wasserauftrieb erleichtert Ihnen alle Bewegungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur

Wo

Im Wellenbad bzw. bei schönem Wetter
im Außenbecken



01/15

Kristall Sauna-Wellnesspark mit Soletherme

Köstritzer Str. 16 · 07639 Bad Klosterlausnitz · Tel. (03 66 01) 598-0 · Fax 598-33

www.kristall-saunatherme-bad-klosterlausnitz.de