

Wir haben für Sie ein neues

Fit & Vital- Programm

„Wassergymnastik“

zusammengestellt



Sechs 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.

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

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

11.30 Uhr **Aqua-Body & Mind**

Effektives Ganzkörpertraining, welches neben dem Körper auch die beiden Gehirnhälften trainiert

13.30 Uhr **Aqua-Stretching**

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

15.30 Uhr **Aqua-Freestyle**

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

17.30 Uhr **Aqua-Rücken**

Lockerung, Kräftigung und Dehnung Ihrer Rücken- und Rumpfmuskulatur

20.30 Uhr **Aqua-Energy**

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

Wo

Im Thermalsole-Innenbecken mit sanfter Sole



Kristall Saunatherme Ludwigsfelde

Fichtestraße · 14974 Ludwigsfelde · Tel. (0 33 78) 5 18 79-0 · Fax 5 18 79-33

www.kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de