

# Aqua-Fitness

ab 1. Juli



im Erlebnisbad Frutzau

jeden Montag, 17.30 Uhr  
jeden Donnerstag, 10.30 Uhr  
Dauer 45 Minuten

## Was ist Aqua-Fitness?

Durch einfache Bewegungen im Wasser wird mit wenig Kraftaufwand der ganze Körper entspannt und trainiert sowie die Beweglichkeit verbessert.

Diese Trainingsmethode eignet sich besonders um Verspannungen, Rückenschmerzen, Venenleiden und Herz-Kreislauf-Problemen entgegenzuwirken. Sie kann von Menschen jeden Alters, auch ohne Kondition, durchgeführt werden.

Der Schwimmbadverein Rankweil-Vorderland und Anna Maria Mostegl-Abbrederis freuen sich auf zahlreiche Teilnehmer bei der Aquafitness.

Die Teilnahme ist kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich.



**Erlebnisbad Frutzau**