



45 Min.

Martin-Schongauer-Gymnasium - Schwimmhalle

Beschreibung

Aqua Fit ist eine spezielle Form der Wasser-Gymnastik.

Durch die Leichtigkeit im Wasser, werden alle Muskelpartien optimal gestärkt und stabilisiert, ohne diese zu überansprechen.

"In der ersten Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der zweiten Hälfte opfern wir Geld und Zeit um die Gesundheit wieder zu erlangen!"

Aquafitness um gesund zu werden und zu bleiben!"

- Voltaire -

Kontaktdaten:

Christa König

christa@ssvbreisach.online