

# Aqua-Fitness



**im Erlebnisbad Frutzau**

**jeden Dienstag, 18.15 Uhr  
jeden Donnerstag, 11.00 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 Simone Hartmann freuen sich auf zahlreiche Teilnehmer bei der Aquafitness.

Die Teilnahme ist kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich.



**Erlebnisbad Frutzau**