



Schnupper-Lektion



Ein Ganzkörpertraining im Wasser? Gelenke schonen? Den Kreislauf in Schwung bringen? Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit steigern?

Ob das anstrengend ist? Schaffe ich das auch? Macht das Spass?

Wer gerne Antwort auf solche und weitere Fragen hat, ist herzlich willkommen im Schnuppertraining unter der Leitung von Frau Annerös Brünisholz. Zuerst steht Joggen an Ort auf dem Programm, dann folgt eine kurzweilige Einheit mit Gymnastikübungen (im Flachwasser = Brusthöhe) und am Schluss geht's mit den Pool Noodles ins tiefere Wasser. Und eh man sich's versieht, ist das Rundum-Training für alle Muskelgruppen vorbei und man steigt total fit aus dem Aqua!

Gluschtig gemacht?

Frau Brünisholz und ich freuen uns auf viele Anmeldungen und geben gerne Auskunft, wenn Sie weitere Fragen haben.

Datum	Donnerstag, 19. April 18, 13:30 Uhr
Ort	Hallenbad Brugg, Treffpunkt im Badetenuer am Beckenrand
Vorkenntnisse	Keine, man sollte nur nicht wasserscheu sein
Kosten	Einzel-Eintritt Hallenbad, Fr. 6.- 10.- bis 15.- je nach Anzahl TeilnehmerInnen (6 - 12 Personen)
Material	Wer eine "Noodle" oder einen Gürtel hat, kann's mitbringen
Versicherung	Ist Sache der TeilnehmerInnen

Falls wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte **ENDE März** an bei:

Esther Basler (079'673'50'28 oder ebakue@gmail.com)

Koordinationsstelle Alter Stadt Brugg (056'441'48'48 oder alter@brugg.ch)

Annerös Brünisholz (056'441'67'23 oder annarosa.bruenisholz@gmail.com)