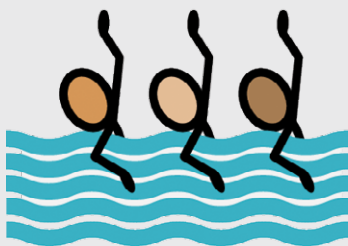


Kurs 9



Ort

Hallenbad Entfelden
Grenzweg 33
5036 Oberentfelden
Fahrmöglichkeit um
14.20 Uhr ab
OZL Staufen möglich



Leitung

Karin Berset
Tel 078 911 47 12

Kosten

Fr. 176.—

Anmelde-Schluss

5. Oktober 2021

Wasser-Gymnastik

Wasser-Gymnastik ist eine gelenkschonende Trainings-Form. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Die Ausdauer wird gesteigert. Sanfte Übungen fördern die Beweglichkeit. Mit dem Wasser vertraut sein stärkt die Selbst-Sicherheit. Dieser Kurs ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet.

Mitbringen

Bade-Anzug, Bade-Tuch, Unter-Wäsche, Shampoo, Dusch-Mittel, Haar-Bürste
Fr. 2.— für Garderoben-Kasten

Daten

■ **Dienstag**, 14.45 bis 16.45 Uhr

Oktober	19. / 26.
November	02. / 09. / 16. / 23. / 30.
Dezember	07.