

## *Auf geht's zum Aquafitness!*

Der SCW München startet in 2012 mit einem Aquafitness-Kurs im Flurbad.

**Aquafitness** ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Geräte durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert und gleichzeitig die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert. Das moderne Aquafitness-Training ist fitnessorientiert, wobei vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer fördern.

**Das Training** findet unter Leitung eines lizenzierten B-Trainers-Prävention in einer Gruppe von ca. 12 - 16 Teilnehmern gemischten Alters statt. Ziel ist es, in netter Runde Sport zu treiben, die Fitness zu erhalten und dabei einfach Spaß zu haben.

Ich freue mich auf Euer Kommen

Gruss

Guido Stüper