

Wir haben für Sie ein neues

# Fit & Vital- Programm

## „Wassergymnastik“

zusammengestellt



Sechs mal täglich bieten wir Ihnen kostenlose Wassergymnastik an. Dies ist eine sanfte Art, Gelenke beweglich zu halten und die gesamte Muskulatur und das Bindegewebe zu stärken oder schonend aufzubauen.

### 9.30 Uhr **Aqua-Fit in den Tag**

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

### 11.30 Uhr **Aqua-Body & Mind**

Effektives Ganzkörpertraining, welches neben dem Körper auch die beiden Gehirnhälften trainiert

### 13.30 Uhr **Aqua-Stretching**

Der Wasserauftrieb erleichtert Ihnen alle Bewegungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur

### 15.30 Uhr **Aqua-Freestyle**

Dynamische Bewegungen mit vielen abwechslungsreichen Elementen fördern Ihre Kondition und kräftigen die Muskulatur. Auf Wunsch reichen wir danach ein Aqua-Fluid

### 17.30 Uhr **Aqua-Rücken**

Lockerung, Kräftigung und Dehnung Ihrer Rücken- und Rumpfmuskulatur

### 20.30 Uhr **Aqua-Energy**

Fließende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand geben Ihnen Kraft und Ausdauer ohne Belastung der Bänder und Gelenke

**Wo**

Im Thermalsole-Innenbecken mit sanfter Sole



**Kristall Saunatherme Ludwigsfelde**

Fichtestraße · 14974 Ludwigsfelde · Tel. (0 33 78) 5 18 79-0 · Fax 5 18 79-33

[www.kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de](http://www.kristall-saunatherme-ludwigsfelde.de)