

Unser Fit & Vital- Programm



„Wassergymnastik“



Vier 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.

10.30 Uhr **Aqua-Fit in den Tag**

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

13.30 Uhr **Aqua-Rücken**

Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

16.30 Uhr **Aqua-Freestyle**

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

19.30 Uhr **Aqua-Energy**

(außer Dienstag und Freitag)
Fließende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand geben Ihnen Kraft und Ausdauer ohne Belastung der Bänder und Gelenke

Wo

Im Innen- bzw. bei schönem Wetter im Außenbecken mit 3 % Sole



09/15

Königliche Kristall-Therme Seelze Thermalsole & Saunalandschaft

Grand-Couronne-Allee 1 · 30926 Seelze · Tel. (0 51 37) 8 73 43-0 · Fax 8 73 43-33

www.kristalltherme-seelze.de