

Unser Fit & Vital- Programm



„Wassergymnastik“



Drei 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.

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

Sanfte Bewegungen bringen Sie spielerisch in Schwung

13.00 Uhr **Aqua-Freestyle**

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

16.45 Uhr **Aqua-Stretching**

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

Wo

Im Ludwigsbecken oder bei schönem Wetter im Außenbecken „Alpentherme“



09/15

Königliche Kristall-Therme Schwangau

Am Ehberg 16 · 87645 Schwangau · Telefon (0 83 62) 81 96 30 · Fax 81 96 31

www.kristalltherme-schwangau.de