



Mit Musik im Wasser fit werden

16
OKT

Wann? 16.10.2013 00:00 Uhr

Wo? Max und Moritz Grundschule, Kohlenstraße 24, 42555 Velbert

Velbert: Max und Moritz Grundschule | Neue Aqua-Fitness-Kurse bietet die Augusta Akademie im Schwimmbad der Max & Moritz-Grundschule in Velbert-Nierenhof, Kohlenstraße 24, jeweils mittwochs, ab dem 16. Oktober. Damen und Herren jeden Alters können dabei sein, wobei Kursleiterin Anette Hanik die Teilnehmerzahl auf 8 bis 12 begrenzt hat.

Aqua-Fitness ist ein Ausdauerprogramm, bei dem es gilt, möglichst viele Muskelgruppen aktiv zu belasten. Diese Gymnastik wird kombiniert mit rhythmischer Musik und verschiedensten Sportgeräten. Es gibt drei Zeiten – und zwar 17.30-18.15Uhr, 18.15-19.00 Uhr und 19.00-19.45 Uhr. Anmeldungen unter 0234-517-4906 (Herr Ebner) und 0234-517-4901 (Frau Sonnenschein-Riesner)