



**ALPIN-MED**  
GESUNDHEITSMANAGEMENT

## AQUAGYMNASTIK

**Der Vorteil von einem Training im Wasser ist schon lang bekannt. Auf Grund des Wasserwiderstands wird die Muskulatur in beide Bewegungsrichtungen gleichermaßen trainiert was Dysbalancen verhindert. Zugleich ist das Training im Wasser, durch den Wasserauftrieb, sehr gelenkschonend. Bei motivierender Musik, wird unter dem Einsatz von Kleingeräten der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt.**

**Probieren Sie einen unserer zahlreichen Aquakurse aus.**

**10er Karte 95 Euro**

**Die Teilnahme ist auch im Rahmen von Rehasport möglich!!**

### KONTAKT

**ALPIN-MED**

Gerberweg 10  
87541 Bad Hindelang  
Fon.: 08324/933480  
info@alpin-med.de  
www.alpin-med.de

