

**Abwechslungsreiche, leichte
Gymnastik für Körper und Geist**
Gemeinsam aktivieren,
mobilisieren, kräftigen und
dehnen wir uns. Ausserdem üben
wir die Koordinationsfähigkeit
und das Gleichgewicht.

**Vielfältige Bewegungsformen im
Stehen, Sitzen und am Boden**
Wir machen Übungen für den
ganzen Körper. Mit und ohne
Handgeräte (Bälle, Thera-
band etc.). Immer mit dabei:
Schwungvolle Musik, Freude an
der Bewegung und guten Laune.

Selbständig und unabhängig bleiben
Regelmässige Bewegung steigert das
körperliche und psychische Wohl-
befinden und die Lebensqualität,
hilft vorbeugend bei diversen
Krankheiten sowie Stürzen und
wirkt sich günstig auf das
Körpergewicht aus.

immer am
Mittwochmorgen 8 bis 9 Uhr
(ausser während den Schulferien)

**Sportanlage Langacker
Herrliberg, Turnhalle**

Teilnahme/Preis: Semesterabo
(Jahresanfang-Sommerferien/
Sommerferien - Jahresende),
Fr. 12.00 pro Lektion

Einstieg kann jederzeit erfolgen
Probelektion kostenlos

Auskunft und Anmeldung
Cornelia Koller

Erwachsenensportleiterin esa, dipl. Pilatustrainerin, dipl. Leiterin Aquafitness
Telefon: 079 607 33 27 / E-Mail: CorneliaKoller@bluewin.ch

www.aqua-workout.ch