



Die Turnabteilung der SKV Rutesheim bietet ab dem 08.04.2024 einen bunt gemischten Aqua-Fitness Kurs an.

Das variantenreiche **Aqua-Fitness-System** mit Pfiff und Musik.

Es ist DIE gelenk- und bänderschonende Ergänzung zum Landtraining.

Der Wasserwiderstand trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die

Muskulatur wird gleichzeitig gekräftigt, gelockert, gedehnt und massiert.

Muskelkater ist „fast“ ein Fremdwort.

**Bei körperlichen oder gesundheitlichen Problemen sprechen Sie die Teilnahme bitte mit Ihrem Hausarzt ab.**

Wir bieten ab dem 08.04.2024 einen Kurs mit 13 Unterrichtseinheiten an.

Der Kurs findet immer am

**Montag von 18:45 -19:30 Uhr**

in der Kleinschwimmhalle in Rutesheim statt.

Die Termine:

08.04./15.04./22.04./29.04./06.05./13.05./03.06./10.06./17.06./24.06./  
01.07./08.07./15.07.24

Maximal 15 Teilnehmer, deshalb schnell anmelden!

Ich freue mich auf Euch.

Eure Übungsleiterin

Heidi

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle/Homepage:

SKV Rutesheim 1945 e.V. • Geschäftsstelle • Robert-Bosch-Straße 55 • 71277 Rutesheim  
Telefon & Fax: 07152 / 58111 • E-Mail: [post@skv-rutesheim.de](mailto:post@skv-rutesheim.de) • [www.skv-rutesheim.de](http://www.skv-rutesheim.de)