



Foto: BECO

**Freibad Schüwo Park,  
Wohlen/AG**

**Di** 16. 5. – 4. 7. 2023  
18.30 – 19.20 Uhr

**Di** 16. 5. – 4. 7. 2023  
19.30 – 20.20 Uhr

# Aqua-Fitness Body-Shaping

## Power im Wasser

- Trainingsort: **Freibad Schüwo Park**, Wohlen/AG.
- Abend-Lektionen, ideal für Berufstätige.
- Wir trainieren im für uns abgesperrten Sprungturm-Bereich. Keine anderen Badegäste.
- Vielseitiges und abwechslungsreiches Trainingsprogramm.
- Anmeldung zwingend erforderlich.

### **Mehr Infos und Anmeldung:**

Margrit Hard, dipl. Aqua-Fitness/Aerobic &  
Gymnastik Instruktor/Bademeisterin  
kontakt@margrit-hard.ch

 [instagram.com/margrit\\_hard](https://www.instagram.com/margrit_hard)

 [facebook.com/profile.php?id=100063717032134](https://www.facebook.com/profile.php?id=100063717032134)

- *Sie möchten 2023 endlich Ihre Vorsätze umsetzen?*
- *Fitter werden und neue Ziele verfolgen?*
- *In kurzer Zeit erstaunliche Trainingserfolge erzielen?*
- *Körper und Geist etwas Gutes tun?*



# *Aqua-Fitness Body-Shaping*

*Power im Wasser*

- Wir arbeiten mit verschiedenen Trainingsgeräten.
- Die Lektionen beinhalten sowohl Intervall- als auch effektives Krafttraining im Wasser.
- Wir trainieren im für uns abgesperrten Sprungturbereich, welcher für andere Gäste während dieser Zeit gesperrt ist.
- Voraussetzung: Schwimmer.
- Schriftliche Anmeldung erforderlich.