

1. Aqua-Kurs „AQUA-Rückenfit“ mit Gebärdensprachdolmetscher

Du gehst gern schwimmen und bist gern im Wasser? Du möchtest deine Rückenschmerzen loswerden und deine Rückenmuskulatur trainieren? Dann gibt es ein tolles Angebot für Dich: „Aqua-Rückenfit“! Es werden die Muskeln im Bauch, Rücken, Gesäß, Hüfte und in den Beinen trainiert. Diese Muskelgruppen sind wichtig für eine gute Körperhaltung. Rückenschmerzen können reduziert werden und dein Rücken wird gestärkt.

Wer eine schriftliche Kursbestätigung vom Bäderland erhält, hat einen Aqua-Platz bekommen.

Kursterminen: jeden Montag von **02.10. bis 30.10.2023** (**5 Kurstermine**) von **17.20** bis **18.05 Uhr**

Ort: **Bäderland Holthusenbad**, Goernestraße 21, 20249 Hamburg

Bitte direkte Anmeldung und Überweisung bei Bäderland – siehe unter:



<https://www.baederland-shop.de/kurse/aqua-rueckenfit-29878>