



# PROMOVEO-Extras

## Gesundheitsorientierte Wassergymnastik und aktives Aqua Training:

### Hauptziele der Kurse:

- Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau, Mobilisierung und Dehnung
- Herz-Kreislauf-Training
- Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur
- Stärkung geschwächter Muskeln
- Lösen von Verspannungen und Gewebestraffung

### Ab 02. August 2010:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag
<p>18:00 – 19:00 Aqua-Rückenfit* (Präventionskurs) 02.08. – 04.10.2010 PROMOVEO 99 € (10 x 60 Minuten)</p>	<p><b>ZUSÄTZLICH:</b> Schwimmen für Erwachsene Dienstags 18-19 Uhr Auf Anfrage!</p>	<p>18:00 – 19:00 Aqua Fit Mix* 04.08. – 06.10.2010 PROMOVEO (Kostenfrei für Mitglieder) 89 € (10 x 60 Minuten)</p>	<p>Auf Anfrage: 18.00 – 19.00 Schwangeren Wassergymnastik 05.08. – 01.09.2010 59 € (5 x 60 Minuten)</p>	<p>17:00 – 18:00 Aqua-Training 2* 06.08. – 09.10.2010 G. Grill 89 € (10 x 60 Minuten)</p>
<p>19:00 – 20:00 Aqua-Training 1* 02.08. – 04.10.2010 A. Chamiec 89 € (10 x 60 Minuten)</p>	<p>Auf Anfrage: 19:00 – 20:00 Aqua Fitness 03.08. – 05.10.2010 B. Krempf 79 € (10 x 60 Minuten)</p>	<p>20:00 – 21:00 Aqua-Fitness 04.08. – 06.10.2010 B. Stadler 79 € (10 x 60 Minuten)</p>		

**\*) Nutzen Sie bei Belegung eines kompletten Kurses die Möglichkeit der Rückerstattung durch Ihre Krankenkasse!**

Sie sind noch kein PROMOVEO-Mitglied?

Kein Problem, wir informieren Sie gerne telefonisch unter 08053 200-970

oder Sie kommen einfach vorbei. Sie finden uns in den Chiemgau Thermen im 1. Stock.

[www.promoveo-gesundheit.de](http://www.promoveo-gesundheit.de)

Chiemgau Thermen GmbH  
D 83093 Bad Endorf · Ströbinger Straße 18  
Telefon +49 (0)8053 200-900 · Fax +49 (0)8053 200-928  
Telefon PROMOVEO +49 (0)8053 200-970