

## WasserRelax by Catherine Grütter

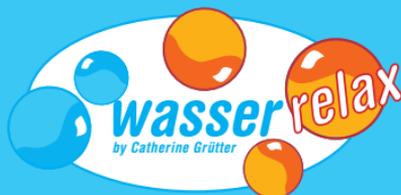
WasserRelax verbindet die Qualitäten von Yoga und Aquagym im stehtiefen Wasser.

Statische und dynamische Übungen beruhigen den Gedankenfluss, fördern die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit.

Atemübungen vertiefen die Ruhe.

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Übungsfeld.

Trainingsbeginn am 25.8.2020  
mit grosszügigen Platzverhältnissen



## Relaxt in den Abend

Gönnen Sie sich eine Pause - weg von  
Trubel und Anspannung.  
WasserRelax- das sanfte und  
effiziente Training.

Trainingsbeginn am 25.8.2020  
mit grosszügigen Platzverhältnissen

Jeden Dienstagabend um 20.30 Uhr  
im Hallenbad Allmendli in Erlenbach