



Aquagym

Für alle Mitarbeitenden der
Kantonalen Verwaltung

- Wann:** Jeweils am Mittwoch / 6 Lektionen
(29.5./5.6./12.6/19.6./26.6./3.7.19)
- Zeit:** 12.15 - 13.00 Uhr
- Kursort:** Badi Solothurn
Bei schlechtem Wetter Pädagogische Fachhochschule
Solothurn (Lehrersemi)
- Treffpunkt:** Bei der Rutschbahn
- Mitbringen:** Badetuch, gutschitzender Badeanzug oder Bikini
Evtl. Wasserschuhe und Kopfbedeckung
- Kursleitung:** Doris Henzi / Studio für Pilates Yoga Fitness, Solothurn
- Teilnehmer:** max. 20
- Anmeldung:** bis spätestens 17. Mai 2019
Personalamt, Astrid Szélpal, so.gsund@fd.so.ch

Aquagym

- Trainiert die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Verbessert die koordinativen Fähigkeiten
- der Körper wird vom Wasserdruck massiert, was sich positiv auf das Bindegewebe auswirkt
- macht Spass