

Aqua-GYM (Wassergymnastik) 2025

Kostenloses Angebot des Sportzentrums

Aqua - Gym findet an folgenden Daten statt:

Montag 09:15 - 10:00 Uhr /EM

Dienstag 09:15 - 10:00 Uhr /EM

Leitung: Eve Moor

**06. / 07. Januar 2025 – 30. Juni / 01. Juli 2025
11. / 12. August 2025 – 15. / 16. September 2025
13. / 14. Oktober 2025 – 08. / 09. Dezember 2025**

An folgenden Daten finden keine Kurse statt:

**Ostern: MO:21.04./DI:22.04.25
Pfingsten: MO:09.06./DI:10.06.25**

Kursänderungen vorbehalten!

**Dieses Angebot ist kostenlos:
Mit Ihrem Abonnement, das den Eintritt ins Hallenbad enthält oder dem einmaligen Hallenbad-Eintritt können Sie am Aqua-Gym teilnehmen.**

Was und wofür ist Aqua-Gym?

Sportliche Gymnastik zu Musik.

Aqua-Gym ist für jedermann/frau jeden Alters.

Das Aqua-Gym findet im Nichtschwimmerbecken (32 Grad) statt und braucht daher keine schwimmerischen Voraussetzungen.

Im Wasser wird der ganze Körper trainiert, ohne grosse Belastung für Rücken und Gelenke.

Es ist ein ergänzendes Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Durch den Wasserdruck werden Herz und Atmung ständig gefordert.

Auskunft:

**Info-Tel: Sonja Groschel: 077 456 12 39
oder E-Mail aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch**

Versicherung ist Sache des Teilnehmers!