

# Aqua-GYM Wassergymnastik 2020

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 2020 – 29. / 30. Juni 2020  
10. / 11. August 2020 – 14. / 15. September 2020  
12. / 13. Oktober 2020 – 07. / 08. Dezember 2020

**07.04.20 = Dienstag vor Ostern +12.04.20 = Ostermontag, findet kein Aqua-Gym statt  
01./02.Juni 2020 = Pfingstmontag und –Dienstag findet kein Aqua-Gym statt**

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 im Wasser 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](mailto:aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch)

Kinderhütendienst:

Von Montag bis Freitag von 8:30 - 11.15 Uhr bei der Squashanlage,  
Eingang CIS - Restaurant.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers!