

# **Aqua-GYM Wassergymnastik 2021**

**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**

**09. / 10. August 2021 – 20. / 21. September 2021**

**11. / 12. Oktober 2021 – 13. / 14. Dezember 2021**

**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)**

**Versicherung ist Sache des Teilnehmers!**