

# Aqua-GYM Wassergymnastik 2019

**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**

**07. /08. Januar 2019 – 01. / 02. Juli 2019  
12. / 13. August 2019 – 16. / 17. September 2019  
14. / 15. Oktober 2019 – 09. / 10. Dezember 2019**

**16./22. April 2019 = Dienstag vor Ostern + Ostermontag, findet kein Aqua-Gym statt  
10./11. Mai 2019 = 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!**