

Aqua-Gym (Wassergymnastik) 2024

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

**08. /09. Januar 2024 – 01.Juli. / 02. Juli 2024
12. / 13. August 2024 – 16. / 17. September 2024
14. / 15. Oktober 2024 – 09. / 10. Dezember 2024**

An folgenden Daten findet kein Aqua-Gym statt:

Ostern: MO:01.04./DI:02.04.2024

Pfingstmontag und –Dienstag:20.+21.05.2024

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**

Kinderhütendienst:

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

Versicherung ist Sache des Teilnehmers!