

Aqua-GYM Wassergymnastik 2023

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. Januar 2023 – 03. / 04. Juli 2023

14. / 15. August 2022 – 18. / 19. September 2023

16. / 17. Oktober 2023 – 11. / 12. Dezember 2023

Am Dienstag nach Ostern und Dienstag nach Pfingsten 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**

Versicherung ist Sache des Teilnehmers!