

# **Aqua-GYM Wassergymnastik 2022**

**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**

**24. / 25. Januar 2022 - 04. / 05. Juli 2022**

**15. / 16. August 2022 / 19. / 20. September 2022**

**17. / 18. Oktober 2022 – 12. / 13. Dezember 2022**

**Am Dienstag nach Ostern und Dienstag nach Pfingsten findet kein Aqua- Gym**

**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!**