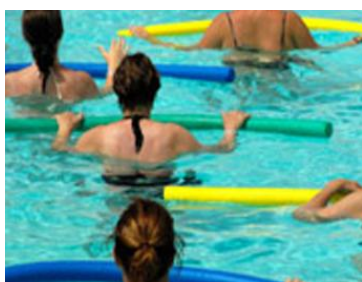


Aqua Fitness



Aqua Fitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund vom Auftrieb des Wassers die Gelenke, die Sehnen und den Rücken. Es kräftigt die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Das Tempo und Intensität bestimmen die Teilnehmenden selber, je nach Kondition und Möglichkeit.

Uznach

Montag, 10.08. -14.12.2026 (15x)

Ausfall: 28.09./05.10./12.10./26.10.2026

160: 17.00 – 17.45 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

161: 17.45 – 18.30 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

Kosten CHF 300

Ort:

Hallenbad Herrenacker, Herrenackerstrasse 25, 8730 Uznach

Die Wassertiefe beträgt 1.2 Meter und die Wassertemperatur beträgt 30 Grad.

Neue Daten

Rapperswil

Dienstag, 18.08. – 15.12.2026 (14x)

Ausfall: 29.09./06.10./13.10./27.10.2026

150: 12.15 – 13:00 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

151: 13.00 – 13.45 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

Kosten: CHF 280

Ort:

Hallenbad Hanfländer, Attenhoferstrasse 13, 8640 Rapperswil

Die Wassertiefe beträgt in der vorderen Beckenhälfte 1.2 Meter und im tieferen Bereich 1.8 Meter. Die Wassertemperatur beträgt 29 Grad.

Neue Ausfall
Daten

Leitung

Astrid Steiner

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch