PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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, 11.01. – 05.07.2027 (20x)
Ausfall: 01.02./29.03./12.04./19.04./10.05./17.05.2027
160: 17.00 – 17.45 Uhr Link zum Anmeldeformular
161: 17.45 – 18.30 Uhr Link zum Anmeldeformular
Kosten: CHF 400
Ort:
Hallenbad Herrenacker, Herrenackerstrasse 25, 8730 Uznach

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

Rapperswil

Dienstag, 12.01. – 29.06.2027 (21x)
Ausfall: 02.02./13.04./20.04./11.05.2027
150: 12.15 – 13:00 Uhr Link zum Anmeldeformular
151: 13.00 – 13.45 Uhr Link zum Anmeldeformular
Kosten: CHF 420

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.

Leitung

Astrid Steiner

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach
055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch