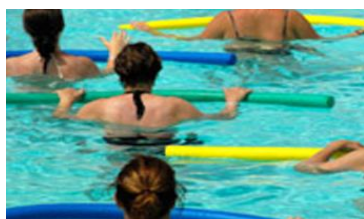


Wassergymnastik



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

Kursnummer / Zeit

150: Aqua Fit 12.15 – 13:00 Uhr

151: Aqua Fit 13.00 – 13.45 Uhr

Wochentag

Dienstag Achtung neuer Kurstag / Kurszeiten und Ausfalldaten

Daten

19.08. – 16.12.2025 (15x)

Ausfall: 30.09. / 07.10. / 14.10.2025

Ort

Hallenbad Hanfländer, Attenhoferstrasse 13, Rapperswil

Kosten

CHF 300

Leitung

Astrid Steiner

Anmeldung und weitere Auskünfte

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

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