



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

Dienstag, 03.02. – 30.06.2026 (19x)

Ausfall: 07.04./14.04./19.05.2026

161: 15.45 – 16.30 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

162: 16.30 – 17.15 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

Kosten CHF 380

NEU

Hallenbad Letzi, Herrenackerstrasse 25, 8730 Uznach

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

Rapperswil

Dienstag, 13.01. – 23.06.2026 (20x)

Ausfall: 27.01. 07.04./14.04./19.05.2026

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

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

Kosten: CHF 400

Hallenbad Hanfländer, Attenhoferstrasse 13, 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