



**Aqua Move** - Ein effektives Ganzkörpertraining, welches gezielt die Wirbelsäule mobilisiert / bewegt und mit Hilfe des Wasserwiderstandes Muskelaufbau fördert sowie dabei hilft, Verspannungen und Schmerzen zu lindern.

**Aquabic** - Findet im brusttiefen Wasser statt. Auch für Nichtschwimmer bestens geeignet.

**Aquafit** - Wird im Tiefwasser ausgeübt. Damit optimal trainiert werden kann, stellen Ihnen die Instruktorinnen entsprechende Hilfsmittel zur Verfügung.

**Aqua Mittagspower** - Im Tiefwasser für jedermann

**Aqua Classic** - Im Tiefwasser für jedermann. Gut geeignet für Anfänger

<b>Aqua Move</b> Dienstag	<b>mit Stephen</b> 09.15 – 10.00	<b>Aqua Classic</b> Donnerstag	<b>mit Irene</b> 13.30 – 14.15
<b>Aquafit</b> Mittwoch	<b>mit Lindsey</b> 09.15 – 10.00	<b>Aquabic</b> Freitag	<b>mit Madeleine</b> 09.15 – 10.00
<b>Aquafit</b> Mittwoch	<b>mit Madeleine</b> 18.00 – 18.45		

**Preise:**

Einzellektion CHF 12.00  
11-er Abo CHF 120.00

Alle Preise exkl. Hallenbad-Eintritt



Für sämtliche Kurse ist keine Anmeldung nötig.