



Weitere Infos und Anmeldung

## Aquafitness Kurs A

Aquafitness ist das ideale Bewegungstraining im Wasser. Mit Aquafitness werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer wirkungsvoll trainiert. Durch den Auftreib des Wassers werden die Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wird auf sanfte Art angeregt. Die gelenkschonenden Übungen fördern zudem Ihre Ausdauer und allgemeine Fitness.

<b>Angebot:</b>	SZ-20261-1-712
<b>Termine:</b>	13.01.2026 - 30.06.2026 21 x Di 15:15 - 16:00
<b>Ausfalltage:</b>	17.02.2026, 24.02.2026, 28.04.2026, 05.05.2026
<b>Leitung:</b>	Silvia Arnold
<b>Ort:</b>	Hallenbad Theresianum Ingenbohl, Klosterstrasse 21, 6440 Brunnen, Hallenbad
<b>Treffpunkt:</b>	Im Hallenbad
<b>Kosten:</b>	CHF 315.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.