

Aquafitness Kurs B

Aquafitness ist das ideale Bewegungstraining im Wasser. Mit Aquafitness werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer wirkungsvoll trainiert. Durch den Auftrieb 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.

Angebotsnummer: SZ-20261-1-713

Termine: 13.01.2026 - 30.06.2026
21 x Di 16:00 - 16:45

Ausfalltage: 17.02.2026, 24.02.2026, 28.04.2026, 05.05.2026

Leitung: Silvia Arnold

Ort: Hallenbad Theresianum Ingenbohl, Klosterstrasse 21, 6440 Brunnen,
Hallenbad

Kosten: CHF 315.00

Anmeldefrist: 23.12.2025

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 825 13 88 oder sz.prosenectute.ch