

Aquafit+Fun und Aqua-Pilates im Flachwasser

Badehose statt Wintermantel!

Keine Ausrede: Auch wenn es draussen kalt, dunkel und eisig ist, gibt es Möglichkeiten zur gesunden Bewegung! Was gibt es Schöneres, als sich in der kalten Jahreszeit aus den dicken Hüllen zu schälen und das schwerelose Gefühl im warmen Wasser zu geniessen?

Gelenkschonend, kräftigend und entspannend

Der Wasserauftrieb ermöglicht eine schonende, stoffwechselfördernde und kräftige Bewegung auch (und gerade!) bei schmerzenden Gelenken. Dadurch werden Ablagerungen verhindert und die Gelenkbeweglichkeit erhalten oder verbessert.

Das warme Wasser fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. So sind Sie gegen die Kälte und die Bewegungsarmut in der kalten Jahreszeit gewappnet. Und vielleicht werden Sie erstaunt feststellen, dass Sie sich auch im Winter entspannt und leicht fühlen können ...

Ein Rund-um-Training für Körper und Geist

Gerade nach den vergangenen Festtagen tut es gut, den ganzen Körper wieder in Schwung zu bringen. Unter der Leitung unserer Aquagymnastik-Lehrerinnen aktivieren Sie gezielt die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers, nutzen verschiedene Geräte wie die Pool-Noodle oder die Aqua-Disk und trainieren so Gleichgewicht und Koordination.

Damit Sie rundum fit und beweglich bleiben!

Keine Vorkenntnisse nötig!

Probieren Sie's aus, auch wenn Sie noch nie Gymnastik im Wasser erfahren haben. Einzige Voraussetzung ist der Besitz einer Badehose ... Bei vorbestehenden Herz-Kreislaufproblemen sollten Sie vorgängig Ihren Arzt fragen.

Also, ab ins Wasser! Probieren Sie's mal in einer kostenlosen Probelektion!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.gymnastica.ch. Anfragen und Anmeldungen sind ebenfalls über die Webseite möglich. Natürlich stehen wir Ihnen auch telefonisch für Auskünfte zur Verfügung (044 715 04 20).