

Aquafitkurse

Kursort: Hallenbad Sörenberg

Im Preis inbegriffen

- Hallenbadeintritt
- Gurt, wenn benötigt

Ihre Vorteile

- Krankenkassenzertifizierte Kurse
- Qualifizierte & zertifizierte Aquafitinstruktorin

Dienstag 08:15 - 09:10 Aqua Fit Macher

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft

05.01.2027	16.02.2027
12.01.2027	23.02.2027
19.01.2027	02.03.2027
26.01.2027	09.03.2027
02.02.2027	16.03.2027
09.02.2027	23.03.2027

Kurskosten CHF 300.-

Dienstag 09:15 - 10:00 Aqua Fit im Alter

- Sanftes Training im standtiefen Wasser
- Keine Vorkenntnisse nötig
- Für Nichtschwimmer geeignet

05.01.2027	23.02.2027
12.01.2027	02.03.2027
19.01.2027	09.03.2027
26.01.2027	16.03.2027
16.02.2027	23.03.2027

Kurskosten CHF 250.-

Montag 19:15 - 20:10 Aqua Fit Macher

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft

04.01.2027	22.02.2027
11.01.2027	01.03.2027
18.01.2027	08.03.2027
25.01.2027	15.03.2027
15.02.2027	22.03.2027

Kurskosten CHF 250.-

Montag 20:15 - 21:10 Aqua Fit Bodyattack

- Für alle die mehr wollen
- Power-Workout
- Tabata
- Hiit

04.01.2027	22.02.2027
11.01.2027	01.03.2027
18.01.2027	08.03.2027
25.01.2027	15.03.2027
15.02.2027	22.03.2027

Kurskosten CHF 250.-

Donnerstag 08:30 - 09:25 Aqua Fit Macher

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft

07.01.2027	25.02.2027
14.01.2027	04.03.2027
21.01.2027	11.03.2027
28.01.2027	18.03.2027
18.02.2027	25.03.2027

Kurskosten CHF 250.-

Donnerstag 09:30 - 10:25 Aqua Fit Macher

- Ganzkörpertraining
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft

07.01.2027	25.02.2027
14.01.2027	04.03.2027
21.01.2027	11.03.2027
28.01.2027	18.03.2027
18.02.2027	25.03.2027

Kurskosten CHF 250.-

Weitere Informationen & Anmeldung

• E-Mail: hallenbad-soerenberg@bluewin.ch • Telefon: 079 448 69 41 •