



Fit und beweglich durch Wassergymnastik & Aquafit 2023



Bewegung, eine der 5 Kneipp-Säulen, ist sehr wichtig, um unsere Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Pfarrer Kneipp legte sehr grossen auf regelmässige Bewegung!

Wassergymnastik oder Aquafit sind heute ein beliebtes Work-out für jedes Alter. Der Widerstand im Wasser macht die Übungen effektiver als im Trockenen und es fühlt sich trotzdem leichter an. Ausdauer und Muskelkraft werden gefördert. Sport unter Wasser ist besonders bei Übergewicht das ideale Training, denn es kurbelt die Fettverbrennung an und ist dabei schonend für Gelenke und Wirbelsäule. Das Entlasten der Gelenke ist auch sehr von Vorteil für den älteren Menschen. Und nicht zuletzt zeigen Studien, dass sich Schmerzzustände verbessern können.

Die Regelmässigkeit, die ein Kurs bietet, die Motivation durch die Gruppe und die Anleitung zu den Übungen durch eine Fachperson, machen die Wasserkurse zu einer interessanten Möglichkeit, regelmässige Bewegung in den Alltag einzubauen!

Gerne können Sie sich bei den Wasserkursleiterinnen informieren/ beraten lassen und sich für eine kostenlose Probelektion anmelden. Es stehen Ihnen verschiedene Wochentage und Uhrzeiten zur Auswahl (siehe Tabelle unten)! Die beiden Kursleiterinnen freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Wasserkurs:	Wassergymnastik	Aquafit Notker	Aquafit Volksbad
Daten Kurs 1	Montag , 12 Lektionen: 09.01. bis 03.04.2023	Freitag , 11 Lektionen: 13.01. bis 31.03.2023	Samstags , 11 Lektionen: 14.01. bis 01.04.2023
Daten Kurs 2	Montag , 9 Lektionen: 24.04. bis 26.06.2023	Freitag , 10 Lektionen: 28.04. bis 07.07.2023	Samstag , 10 Lektionen: 29.04. bis 08.07.2023
Daten Kurs 3	Montag , 12 Lektionen: 04.09. bis 11.12.2023	Freitag , 14 Lektionen: 18.08. bis 15.12.2023	Samstag , 14 Lektionen: 19.08. bis 16.12.2023
Uhrzeit:	Jeweils um 7:45 oder 8:30 oder 9:15 Uhr	Jeweils um 19:00 oder 20:00 Uhr	Jeweils um 10:00 oder 11:00 Uhr
Hallenbad:	Volksbad, St. Gallen	Notker, St. Gallen	Volksbad, St. Gallen
Kosten Mitglieder	Fr. 18.--/ 45 Minuten Exklusive Eintritt	Fr. 22.--/ 50 Minuten Inklusive Eintritt	Fr. 19.--/ 50 Minuten Exklusive Eintritt
Kosten Gäste	Zuschlag pro Lektion Fr. 5.--		
Kursleitung & Anmeldung:	Ursula Rohrer Tel. 071 855 43 02	Rosmarie Kern Tel. 071 866 21 74	
Weiteres:	Unsere Kurse sind Qualitop zertifiziert! (Erstattung Teilbetrag durch Krankenkasse!) Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.		