



Kath. Frauengemeinschaft
Rapperswil-Kempraten



Geissbergstrasse 40, 8633 Wolfhausen / Tel: 079/474 79 71
E-Mail: schwimmschule.bondt@hotmail.com

Aqua-Fit

IM HALLENBAD HANFLÄNDER IN RAPPERSWIL

Ab Januar 2021 finden wieder Aqua-Fit-Kurse von 12:15 bis 13:00 Uhr statt

Aqua-Fit ist ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen die Förderung der Ausdauer in sinnvoller Weise ergänzen. Die Konditionsfaktoren Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden mit Wassergymnastik wirkungsvoll aufgebaut.

Das sogenannte Deep Water Running führt durch die gleichförmige Herz-Kreislauf-Belastung (ohne Belastung von Gelenken, Bändern und Rücken!) zu einem effizienten Ausdauertraining und beugt dadurch dem Herzinfarkt vor.

Aqua-Fit eignet sich für:

=> Freizeit- und Gesundheitssportler
=> Wasserungeübte Personen

=> Rücken- und Arthritispatienten
=> Übergewichtige

Kursdaten: 04. / 11. / 18. / 25. Januar 2021
(10 Lektionen) 08. / 15. / 22. Februar 2021
01. / 08. / 15. / 22. / 29. März 2021

Kursort: Hallenbad Hanfländer in Rapperswil

Kursleitung: Susanne Bondt Aqua-Fit-Leiterin nach Ryffel Running / Wasserfitenss-Instruktorin SSCHV

Kurskosten: Fr. 200.-- (inkl. Hallenbadeintritt und Kursmaterial)
Nichtvereinsmitglieder zahlen einen Zuschlag von Fr. 10.-- pro Kurs
=> Einige Krankenkassen leisten einen Beitrag aus der Zusatzversicherung!

Versicherung: Es kann eine Versicherung bei Kursanmeldung abgeschlossen werden, welche eine Kostenübernahme bei Annullation oder Teilausfall bedingt durch Unfall oder Krankheit (4% des Kurspreises) übernimmt.

Anmeldung: Ab sofort schriftlich möglich bei: Susanne Bondt, Geissbergstrasse 40, 8633 Wolfhausen, E-Mail: schwimmschule.bondt@hotmail.com
(Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Kursbestätigung zugestellt)