

Aqua-Kurse im Gitterlibad Sommerferien 2024

1. + 2. Ferienwoche 01.07.-14.07.2023

Kurs 1 • Aqua Gym im Hallenbad

2x Dienstag von 16:00 – 16:45
2x Donnerstag von 16:00 – 16:45
Kursdaten: 2. Juli, 4. Juli, 09. Juli & 11. Juli

Kursleitung
Vreni Schürch

Kurs 2 • Aquafit im Hallenbad

2x Dienstag von 17:00 – 17:45
2x Donnerstag von 17:00 – 17:45
Kursdaten: 2. Juli, 4. Juli, 09. Juli & 11. Juli

Kursleitung
Vreni Schürch

Kurs 3 • Aquafit im Hallenbad

2x Dienstag von 18:00 – 18:45
2x Donnerstag von 18:00 – 18:45
Kursdaten: 2. Juli, 4. Juli, 09. Juli & 11. Juli

Kursleitung
Vreni Schürch

Kurs 4 • Aqua-Cycling im Hallenbad

2x Dienstag von 18:00 – 18:45
2x Donnerstag von 18:00 – 18:45
Kursdaten: 2. Juli, 4. Juli, 09. Juli & 11. Juli

Kursleitung
Christoph Fleischhacker

Kurs 5 • Aqua-Cycling im Hallenbad

2x Dienstag von 19:00 – 19:45
2x Donnerstag von 19:00 – 19:45
Kursdaten: 2. Juli, 4. Juli, 09. Juli & 11. Juli

Kursleitung
Christoph Fleischhacker

5. + 6. Ferienwoche 29.07.-11.08.2023

Das Kursangebot für die letzten beiden Sommerferien Wochen folgt.

Aquafit & Aquagym

Preis: CHF 60 pro Kurs, exkl. Eintritt

Aquacycling

Preis: CHF 70 pro Kurs, exkl. Eintritt

Aqua-Kurse im Gitterlibad Sommerferien 2024

Aquafit

Entdecken Sie Wasser als ideales Fitnessgerät: Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit können Sie beim Aquafit im Tiefwasser (mit Schwimmgurt) besonders effizient trainieren. Der Herzschlag wird reduziert, die Gelenke werden geschont, das Bindegewebe wird massiert und der Fettstoffwechsel läuft auf Hochtouren.

Aquagym

Aqua-Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser und ohne Schwimmgurt stattfindet. Das Training ist für jedermann und für alle Altersgruppen geeignet.

Aqua-Cycling

Velo fahren im Wasser - während die Beine unter Wasser kräftig in die Pedale treten, bewegen sich die Arme gegen den Wasserwiderstand. Aqua-Cycling ist gelenkschonend, bringt Ausdauer und Fitness. Sie bestimmen dabei Ihre Belastung selbst. Auch für ältere Menschen geeignet!

✂ -----

Ich melde mich für folgenden Aquakurs in den Sommerferien 2024 an:

Kurs Nr.

Vorname & Name.....

Adresse.....

Telefon.....

Mail.....

Datum & Unterschrift.....

Anmeldung vor Kursbeginn per Mail an info@gitterlibad.ch oder per Talon an Sport- und Volksbad Gitterli AG, Militärstrasse 14, 4410 Liestal.

Die Kurse finden nur bei genügender Anzahl Anmeldungen statt. Sie erhalten von uns eine Kursbestätigung mit Rechnung. Nicht besuchte Lektionen können nicht nachgeholt oder vergütet werden.