

Aqua-Kurse



Entdecken Sie Wasser als ideales Fitnessgerät

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit können Sie bei unseren Aqua-Kursen besonders effizient trainieren. Der Herzschlag wird reduziert, die Gelenke werden geschont, das Bindegewebe wird massiert und der Fettstoffwechsel läuft auf Hochtouren. Egal ob beim Aqua Gym im brusttiefen Wasser, auf dem speziellen Aqua-Bike beim Aqua-Cycling, mit rhythmischer Komponente beim Aqua-Dance oder beim intensiven Deep Water Running: Sie halten sich spielend fit und tun etwas für Ihre Gesundheit!

Gratis Probelektion

Besuchen Sie einfach eine kostenlose Probelektion (exkl. Eintritt) oder melden Sie sich gleich mittels Anmeldeformular (Rückseite) für einen Kurs an.

QualiCert-Anbieter

Wir verfügen mit der Zertifizierung durch QualiCert über ein Gütesiegel, welches uns für hohe Kompetenz und Seriosität auszeichnet. Damit können unsere Kunden bei den Krankenkassen Beiträge an die Kursgebühren geltend machen. Weitere Informationen zu den Gesundheitsförderungsbeiträgen der einzelnen Versicherer finden Sie unter www.gitterlibad.ch → Kurse



Anmeldung

Montags, 12. August – 16. Dezember 2024 (17 Lektionen)

<input type="checkbox"/> 18:30 – 19:15 Uhr	Aqua-Cycling	Christoph Fleischhacker	CHF 357.–
<input type="checkbox"/> 19:30 – 20:15 Uhr	Aqua-Cycling	Christoph Fleischhacker	CHF 357.–

Dienstags, 13. August – 17. Dezember 2024 (17 Lektionen)

<input type="checkbox"/> 10:45 – 11:30 Uhr	Aqua Gym	Vreni Schürch	CHF 306.–
<input type="checkbox"/> 11:30 – 12:15 Uhr	Aqua Gym	Vreni Schürch	CHF 306.–
<input type="checkbox"/> 19:30 – 20:15 Uhr	Aqua-Cycling	Christoph Fleischhacker	CHF 357.–
<input type="checkbox"/> 20:15 – 21:00 Uhr	Aqua-Dance	Sabrina Aratore	CHF 306.–

Donnerstag, 15. August – 19. Dezember (17 Lektionen)

<input type="checkbox"/> 18:45 – 19:30 Uhr	Aqua-Cycling (schultertiefes Wasser)	Christa Schaub	CHF 357.–
--	---	----------------	-----------

Für den Besuch von mehr als einem Aqua-Kurs pro Woche profitieren Sie von einem Rabatt von 25% auf den zweiten Kurs.

Keine Kurse: Herbstferien 30.09.2024-13.10.2024

Die Kurskosten sind exkl. Eintritt Hallenbad und in CHF. Mit der verbindlichen Anmeldung akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Sport- und Volksbad Gitterli AG. Die Kurse werden nur bei genügender Anzahl Teilnehmenden durchgeführt.

Vorname und Nachname

Telefon oder Mobil

Strasse, Nr.

E-Mail

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift