

# **Aqua-GYM Wassergymnastik 2012**

**Kostenloses Angebot des Sportzentrums**

**Aqua - Gym findet an folgenden Daten statt:**

**Montag 09:15 - 10:00 Uhr /SG**

**Dienstag 09:15 - 10:00 Uhr /EM**

**Kursleitung: SG = Sonja Groschel, EM= Eve Moor**

**09. /10. Januar 2012 – 02.Juli. /03 Juli 2012  
13. /14. August 2012 – 17. / 18. September 2012  
15. / 16. Oktober 2012 – 10. / 11. Dezember 2012**

**09./10.April 2012 = Ostermontag, und -Dienstag findet kein Aqua-Gym statt  
28./29.Mai 2012= Pfingstmontag und –Dienstag findet kein Aqua-Gym statt**

**Kursänderungen vorbehalten!**

**Dieses Angebot ist kostenlos:  
Mit Ihrem Abonnement, das den Eintritt ins Hallenbad enthält oder dem einmaligen  
Hallenbad-Eintritt können Sie am Aqua-Gym teilnehmen.**

**Was und wofür ist Aqua-Gym?**

**Sportliche Gymnastik im Wasser zu Musik.  
Aqua-Gym ist für jedermann/frau jeden Alters.  
Das Aqua-Gym findet im Nichtschwimmerbecken (32 Grad) statt und braucht daher keine  
schwimmerischen Voraussetzungen.  
Im Wasser wird der ganze Körper trainiert, ohne grosse Belastung für Rücken und Gelenke.  
Es ist ein ergänzendes Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.  
Durch den Wasserdruck werden Herz und Atmung ständig gefordert.**

**Auskunft:**

**Info-Tel: Sonja Groschel: 033 345 87 81 oder E-Mail [aqua-fit@schwimmschule-heimberg.ch](mailto:aqua-fit@schwimmschule-heimberg.ch)**

**Kinderhütendienst:**

**Von Montag bis Freitag von 9.00 - 11.00 Uhr bei der Squashanlage, Eingang CIS - Restaurant.**

**Versicherung ist Sache des Teilnehmers!**