

FRAUENPLAUSCH

AquaPower Schnupperkurs

Was ist Aqua-Power?

Gelenkschonendes Joggen mit speziellen Auftriebshilfen wie Gurte oder Westen, im tiefen Wasser.

Was bringt Aqua-Power?

Aqua-Power ist ein gezieltes Ganzkörpertraining und verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Es wirkt auch vorbeugend gegen Rückenbeschwerden aller Art!

Für wen eignet sich Aqua-Power?

Frauen und Männer, Personen jeden Alters und auf jedem Leistungsniveau, Wasserratten oder weniger geübte Schwimmer können mit Aqua-Power gefordert und gefördert werden.

Positive Nebenerscheinungen

- Grösstmöglicher Kalorienverbrauch
- Spannung und Entspannung erleben
- Sich fordern ohne Muskelkater
- Kleinstes Verletzungsrisiko
- Spass und Spiel im Nass

Datum: Freitag 25.10.2024 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Wo: Hallenbad Minster Unteriberg

Treffpunkt: 19.00 Uhr Parkplatz Kirche Gross oder 19.30 Uhr im Hallenbad (Freiwillige FahrerIn bei Anmeldung bitte melden)

Kosten: Kurs ist kostenlos, der Eintritt ins Hallenbad 8.-

Teilnehmer: max. 12 Personen

Anmelden bis 20.10.2024

Nicole Birchler 079 630 0750 oder nicolebirchler@gmail.com