



Aqua Gym Kurse

Gelenkschonendes Training im Wasser bei 31°

Kurs 1 / 2020

Zeit

Lektionen

Daten

Kurskosten inkl. Badeintritt

Montag

14.00 bis 14.30 Uhr

10

6. Januar bis 30. März 2020

CHF 250.-

Kurs 1 / 2020

Zeit

Lektionen

Daten

Kurskosten inkl. Badeintritt

Donnerstag

11.00 bis 11.30 Uhr

11

9. Januar bis 26. März 2020

CHF 275.-

Kursleitung

Maja Schmid,
Dipl. Aquafit-Instruktorin mit SVEB

Teilnehmende

Für Teilnehmende jeglichen Alters.
Beginner und Fortgeschrittene trainieren in
derselben Gruppe in stehetiefem Wasser.

Mitbringen

Badekleid
2-Franken-Stück für Garderobenkasten

Anmeldung

Physiotherapie Universitätsklinik Balgrist Tel. 044 386 15 88

Aufbau der Aqua Gymnastik-Lektion

Es werden zur Aktivierung langsame Bewegungen durchgeführt. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt. Zwischen dem Gehen werden Kräftigungsübungen und Mobilisationsübungen für die verschiedenen Gelenke eingebaut. Am Schluss der Aqua Gymnastik Lektion wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und im warmen Wasser entspannt. Die Lektion ist mit Musik begleitet.