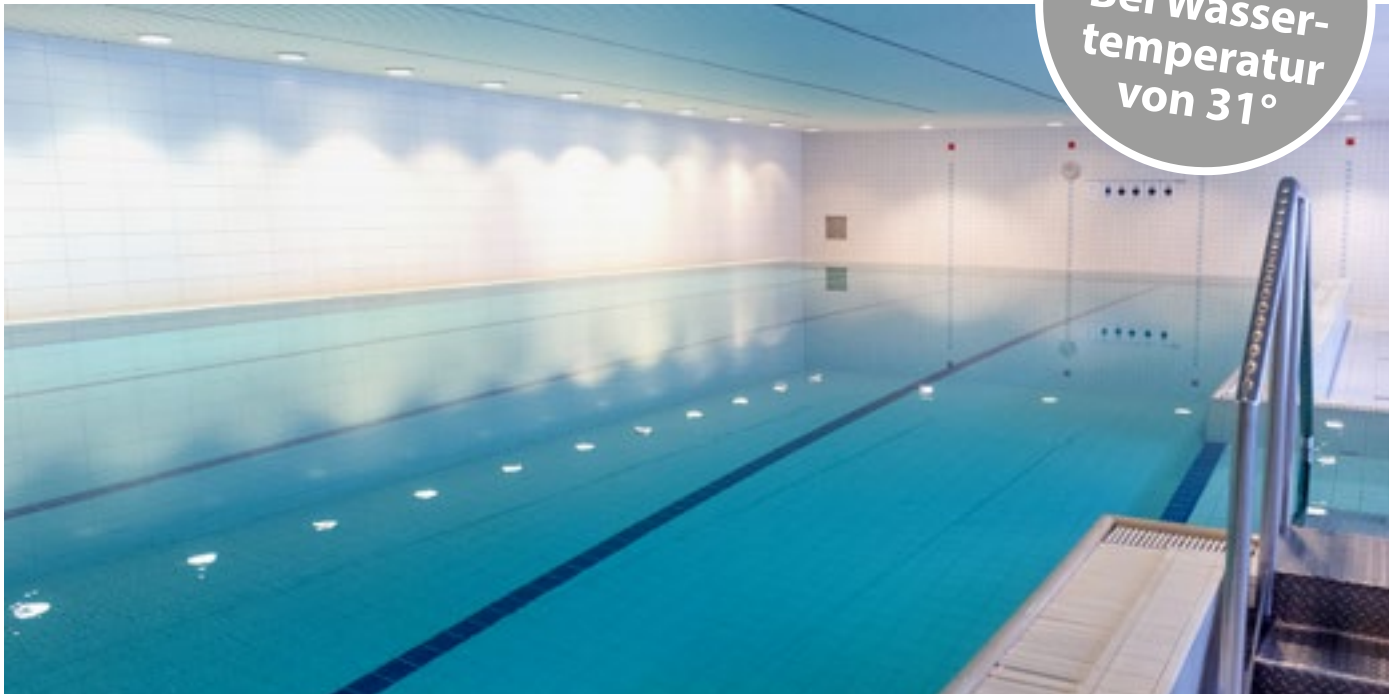


Gelenk-
schonendes
Training

Bei Wasser-
temperatur
von 31°



Aquagym-Kurse

Kurs 3/2020 Montag

Zeit: 14.00 bis 14.30 Uhr

Lektionen: 12

Teilnehmerzahl: max. 10

Datum: 6. Juli bis 28. September 2020

Kurskosten: inkl. Badeintritt CHF 300.–

Kurs 3/2020 Donnerstag

Zeit: 11.00 bis 11.30 Uhr

Lektionen: 12

Teilnehmerzahl: max. 10

Datum: 9. Juli bis 24. September 2020

Kurskosten: inkl. Badeintritt CHF 300.–

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 Aquagymnastik-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 Aquagymnastik-Lektion wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und im warmen Wasser entspannt. Die Lektion ist mit Musik begleitet.