



Aquafit

FITNESS & SPASS

LUST AUF GELENKSCHONENDES TRAINING IM WASSER?

Aquafit ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskeln trainiert werden. Im Wasser können unterschiedliche Leistungsgruppen gemeinsam trainieren, da jede:r Teilnehmer:in die Möglichkeit hat, das Training den eigenen Bedürfnissen anzupassen und die Intensität selbst zu bestimmen. Dabei werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessert.

BIST AUCH DU BALD DABEI?

- ✓ Hallenbad Flös, dienstags, 19:45–20:40 Uhr
- ✓ Hallenbad Flös, freitags, 6:00–6:55 Uhr

Kurseinstieg je nach Verfügbarkeit jederzeit!

ANMELDUNG

- ✉ schwimmen@scfloesbuchs.ch
- ☎ 078 615 16 20
- 🌐 scfloesbuchs.ch

