

Unser Angebot für Aqua-Fitness und Aqua-Pilates / Aqua-Power

Aqua-Fitness und Aqua-Pilates/Aqua-Power beinhalten wirkungsvolle Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness mit integriertem Lauftraining im Wasser. Dadurch werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert. Vor allem aber dienen Aqua-Fitness und Aqua-Pilates/Aqua-Power der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe und wirken vorbeugend gegen die im heutigen Sitzzeitalter häufigen Rücken- und Kreuzschmerzen, schonen die Gelenke und ermöglichen, praktisch alle Muskelgruppen zu trainieren.

Kurse ab 09. August 2010 (Eintritt ist jederzeit möglich)

Kurszeiten

Montag	09.30 - 10.15 Uhr	
Montag	15.45 - 16.30 Uhr	1)
Montag	16.40 - 17.25 Uhr	
Montag	18.00 - 18.45 Uhr	ausgebucht
Mittwoch	09.30 - 10.15 Uhr	
Mittwoch	17.00 - 17.45 Uhr	
Donnerstag	08.00 - 08.45 Uhr	
Donnerstag	14.45 - 15.30 Uhr	1)
Donnerstag	15.45 - 16.30 Uhr	1)
Donnerstag	16.45 - 17.30 Uhr	
Freitag	12.15 - 13.00 Uhr	
Freitag	16.45 - 17.30 Uhr	1)
Freitag	17.45 - 18.30 Uhr	

1) Diese Kurse finden in diesem Semester nicht statt.

Kursende: Freitag, 17. Dezember 2010
(Kein Kurs an folgenden Tagen: Herbstferien 25.09.10 - 10.10.10)

Ort: Hallenbad Gitterli in Liestal

Organisator/Anmeldung: Sport- und Freizeitpark Gitterli, e-mail: info@gitterlibad.ch
Tel. 061 921 36 01 / Fax 061 923 83 73

Kursleitung: Marie-Anne Cant, Tel. 061 953 92 00
Barbara Crotti, Tel. 061 421 57 54
Sibylle Fellmann, Tel. 079 525 60 73
Christa Schaub, Tel. 061 461 57 30
Annemarie Sigg, Tel. 079 672 75 21

Versicherung: Sache der Teilnehmer

Zielgruppe: Frauen und Männer

Kosten: CHF 16.-- / Person und Lektion (Lektion 45 Min.) exkl. Eintritt