

Aqua-Kurse Sommerferien 2021



im Hallenbad Gitterli Liestal

1 + 2 Sommerferienwoche: 5. Juli – 16. Juli 2021

Kurs 1 • Aquafit

Kursleiterin Christa Schaub

2x Montag von 17:00 - 17:45 Uhr
2x Donnerstag von 17:00 - 17:45 Uhr
5. Juli, 8. Juli, 12. Juli, 15. Juli 2021

Kurs 2 • Aquafit

Kursleiterin Christa Schaub

2x Montag von 18:00 - 18:45 Uhr
2x Donnerstag von 18:00 - 18:45 Uhr
5. Juli, 8. Juli, 12. Juli, 15. Juli 2021

3 + 4 Sommerferienwoche: 19. Juli – 30. Juli 2021

Kurs 3 • Aquafit

Kursleiterin Vreni Schürch

2x Dienstag von 11:15 - 12:00 Uhr
2x Donnerstag von 17:00 - 17:45 Uhr
20. Juli, 22. Juli, 27. Juli und 29. Juli 2021

3 - 6 Sommerferienwoche: 19. Juli – 12. August 2021

Kurs 4 • Aquafit

Kursleiterin Vreni Schürch

4x Donnerstag von 18:00 - 18:45 Uhr
22. Juli, 29. Juli, 5. August und 12. August 2021

Kurs 5 • Aqua-Gym

Kursleiterin Vreni Schürch

4x Dienstag von 12:15 - 13:00 Uhr
20. Juli, 27. Juli, 3. August und 10. August 2021

5 + 6 Sommerferienwoche: 2. August – 13. August 2021

Kurs 6 • Aquafit

Kursleiterin Barbara Crotti

2x Montag von 17:00 - 17:45 Uhr
2x Mittwoch von 14:00 - 14:45 Uhr
2. August, 4. August, 9. August, 11. August 2021

Kurs 7 • Aqua-Tabata

Kursleiterin Andrea Mäder

2x Dienstag von 18:00 - 18:45 Uhr
2x Mittwoch von 18:00 - 18:45 Uhr
2x Freitag von 18:00 - 18:45 Uhr
3. August, 4. August, 6. August,
10. August, 11. August, 13. August 2021

Kosten Kurse 1 – 6
Kosten Kurs 7

CHF 60 pro Kurs, exkl. Eintritt
CHF 90 pro Kurs, exkl. Eintritt

Aqua-Kurse Sommerferien 2021



im Hallenbad Gitterli Liestal

Anmeldung per E-Mail an info@gitterlibad.ch oder Talon an Sport- und Volksbad Gitterli AG, Militärstrasse 14, 4410 Liestal.

Anmeldeschluss jeweils 1 Woche vor Kursstart

Die Kurse finden nur bei genügender Anzahl Anmeldungen statt.
Sie erhalten von uns eine Kursbestätigung.

Aquafit

Entdecken Sie Wasser als ideales Fitnessgerät: Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit können Sie beim Aquafit im Tiefwasser (mit Schwimmgurt) besonders effizient trainieren. Der Herzschlag wird reduziert, die Gelenke werden geschont, das Bindegewebe wird massiert und der Fettstoffwechsel läuft auf Hochtouren.

Aqua-Gym

Aqua-Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser (bis 1.30 m) und ohne Veste stattfindet. Das Training ist für jedermann und für alle Altersgruppen geeignet.

Aqua-Tabata

Aqua-Tabata ist ein Intervall-Training, in dem 20-sekündige Trainingsphasen mit 10-sekündigen Pausen abwechseln. Jede Tabata-Runde dauert 4 Min. und umfasst 8 Trainings-/Pausen-Sets. Aqua-Tabata ist für sportliche Personen geeignet

**Entdecken Sie nach den Sommerferien auch unser Aqua-Cycling Angebot.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.gitterlibad.ch oder unserer Kasse.**

✂

Ich melde mich für folgenden Aqua-Kurs in den Sommerferien an:

Kurs Nr.

Vorname, Name

Adresse

Telefon-Nr.

E-Mail

Datum Unterschrift