

Aqua-Kurse im Gitterlibad Sommerferien 2026

1. + 2. Ferienwoche 29.06.-12.07.2026

Kurs 1 • Aquafit im Hallenbad

2x Dienstag von 16:00-16:45
2x Donnerstag von 16:00-16:45
Kursdaten: 30. Juni, 02. Juli, 07. Juli & 09. Juli 2026

Kursleitung
Vreni Schürch

Kurs 2 • Aqua Gym im Hallenbad

2x Dienstag von 17:00-17:45
2x Donnerstag von 17:00-17:45
Kursdaten: 30. Juni, 02. Juli, 07. Juli & 09. Juli 2026

Kursleitung
Vreni Schürch

5. Ferienwoche 27.07.-02.08.2026

Kurs 3 • Aqua Intense im Hallenbad

Montag-Freitag von 12:15 – 13:00
Kursdaten: 27. Juli, 28. Juli, 29. Juli, 30. Juli & 31. Juli 2026

Kursleitung
Sabrina Aratore

5. + 6. Ferienwoche 27.07.-09.08.2026

Kurs 4 • Aquafit im Hallenbad

2x Dienstag von 16:00-16:45
2x Donnerstag von 16:00-16:45
Kursdaten: 28. Juli, 30. Juli, 04. August & 06. August 2026

Kursleitung
Barbara Crotti

Kurs 5 • Aquafit im Hallenbad

2x Dienstag von 17:00-17:45
2x Donnerstag von 17:00-17:45
Kursdaten: 28. Juli, 30. Juli, 04. August & 06. August 2026

Kursleitung
Barbara Crotti

Kurs 6 • Aqua Cycling im Hallenbad

2x Dienstag von 19:00 – 19:45
2x Donnerstag von 19:00 – 19:45
Kursdaten: 28. Juli, 30. Juli, 04. August & 06. August 2026

Kursleitung
Christa Schaub

Aquafit & Aqua Gym

Preis: CHF 60.00 pro Kurs, exkl. Eintritt

Aqua Intense

Preis: CHF 75.00 pro Kurs, exkl. Eintritt

Aqua Cycling

Preis: CHF 70.00 pro Kurs, exkl. Eintritt

Aqua-Kurse im Gitterlibad Sommerferien 2026

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 und ohne Schwimmgurt stattfindet. Das Training ist für alle Trainingsstufen und Altersgruppen geeignet.

Aqua Cycling

Velo fahren im Wasser - während die Beine unter Wasser kräftig in die Pedale treten, bewegen sich die Arme gegen den Wasserwiderstand. Aqua-Cycling ist gelenkschonend, bringt Ausdauer und Fitness. Sie bestimmen dabei Ihre Belastung selbst und trainieren optimal.

Aqua Intense

Wollten Sie schon immer Aqua Fitness ausprobieren, sind sich aber hochfrequentigere Trainings gewöhnt? Wollen Sie sich so richtig auspowern und schnell Fortschritte sehen? Dann sind Sie im Aqua Intense genau richtig! In diesen Kursen erwartet Sie ein intensives Training im brusttiefen Wasser unseres Nichtschwimmerbeckens.



Ich melde mich für folgenden Aquakurs in den Sommerferien 2026 an:

Kurs Nr.

Vorname & Name.....

Adresse.....

Telefon

Mail.....

Datum & Unterschrift.....

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

Die Kurse finden nur bei genügender Anzahl Anmeldungen statt. Sie erhalten von uns eine Rechnung als Kursbestätigung. Nicht besuchte Lektionen können nicht nachgeholt oder vergütet werden.