

Aqua Tabata-Kurs Gitterlibad

Anmeldung



Freitag, 08.01. - 02.07.2021 (21 Lektionen)

10:30 - 11:15 Uhr Aqua-Tabata Kursleitung Andrea Mäder CHF 357.00

QualiCert: Wir sind ein zertifizierter Anbieter von Aqua-Kursen mit QualiCert anerkannten KursleiterInnen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse zwecks Gesundheitsförderungsbeiträgen an Kursgebühren (nur bei entsprechender Zusatzversicherung)

Die Kurskosten sind exkl. Eintritt Hallenbad. Mit der verbindlichen Anmeldung akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Sport- und Volksbad Gitterli AG. Der Kurs wird nur bei genügender Anzahl Teilnehmenden durchgeführt.

Vorname und Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon-Nr. / Mobil

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bemerkungen

Aqua-Kurse Gitterlibad

Aqua Tabata



Aqua Tabata ist ein **hochintensives Intervall-Training**, mit welchem mit kurzen Trainingseinheiten schöne Effekte erzielt werden. Aqua Tabata ist grundsätzlich für jeden geeignet sofern körperlich gesund. Das Training findet im Flachwasser mit oder ohne Trainingsgeräte und toller Musik statt. Mit einfachen und schnellen Übungen werden Sie an Ihre Belastungsgrenzen gebracht. Durch die hohe Intensität wird der Stoffwechsel in den einzelnen Muskeln angekurbelt.

Wechselnde Intervalle machen das Training spannend mit immer neuen Herausforderungen.

Gratis Aqua Tabata-Schnupperlektion

Besuchen Sie einfach eine Probelektion oder melden Sie sich gleich mittels Anmeldeformular (Rückseite) für einen Kurs an.

QualiCert-Anbieter

Wir verfügen mit der Zertifizierung durch QualiCert über ein Gütesiegel, welches uns für hohe Kompetenz und Seriosität auszeichnet. Damit können unsere Kunden bei den Krankenkassen Beiträge an die Kursgebühren geltend machen.

Weitere Informationen zu den Gesundheitsförderungsbeiträgen der einzelnen Versicherer finden Sie unter www.qualicert.ch → [Kursanbieter](#)