

AquaFit

Gerne laden wir euch ein, unter der Leitung der diplomierten Pilates und SWEM Instruktorin Claudia Gundi-Eggel AquaFit auszuprobieren. Es ist ein sehr effizientes und schonendes Ganzkörper- und Ausdauertraining, das im brusttiefen Wasser oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte



durchgeführt wird. Dank einer speziellen Wasserweste schwebt der Körper im Wasser, so dass das Körpergewicht nicht getragen werden muss. Durch den Auftrieb des Wassers wiegt der Körper nur noch 10% des Eigengewichts, was die Gelenke entlastet. Durch den 4- bis 12-fach erhöhten Widerstand im Wasser (je nach Geschwindigkeit, Bewegung und Widerstandsfläche) kann die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer der Beine und Arme sowie des Rumpfes optimal verbessert werden.

Datum: Freitag, 4. November 2022

Ort: Schwimmbad St. Niklaus
Dorfstrasse 17, St.Niklaus

Kursleitung: Claudia Gundi-Eggel

Zeit: 19.³⁰ Uhr, anschliessend freiwilliges Pizzaessen im La Réserve

Ausrüstung: Schwimmbekleidung, Handtuch, AquaFit Weste (falls vorhanden)

Kosten: Die Kosten für die Kursleitung werden vom OLTV übernommen.
Wasserweste und Geräte werden vorhanden sein.

Anmeldung: bis Montag, 31. Oktober 2022 bei:

Lorena Gruber

079/265'41'85

lorena.gruber@edu.vs.ch

Ich freue mich auf deine Anmeldung!

