

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### AQUA-GYM

Kursnummer: 200205

---

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| Ort:     | Rialto, Lehrschwimmbecken Bahn 1 |
| Adresse: | Birsigstrasse 45<br>4054 Basel   |

---

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lerninhalt: | <p><b>Aqua-Gym</b> ist ein Kurs mit Musik. Gezieltes Gehen, Laufen, Hüpfen, aber auch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur werden im brusttiefen Wasser bei 32°C geübt und sorgen für ein <b>physisches und psychisches Wohlbefinden</b>. Die abwechslungsreiche Kursgestaltung sorgt für Spass und Motivation.</p> <p>Aqua-Gym eignet sich für jung und alt, speziell auch für Nichtschwimmer, Wasserungeübte und Übergewichtige sowie zur Vorbeugung degenerativer Abnützungserscheinungen.</p> |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Im Aqua-Gym erhalten Sie ein 10er-Abonnement.**

**Ein Eintritt ist jederzeit möglich.**

Haben Sie noch Fragen, dann zögern Sie nicht uns zu [kontaktieren](#)!

---

|              |                                          |           |  |
|--------------|------------------------------------------|-----------|--|
| Trainer:     | Anne Hersperger und Monika Röthlisberger |           |  |
| Kursniveau:  |                                          |           |  |
| Bemerkung:   |                                          |           |  |
| Kosten:      | 170.00 CHF                               |           |  |
| detaillierte | <u>Lektionen: 74</u>                     |           |  |
| Termine:     | Datum                                    | Uhrzeiten |  |
|              | keine                                    |           |  |
|              | Termine                                  |           |  |
|              | vorhanden                                |           |  |

---