

Aquajogging

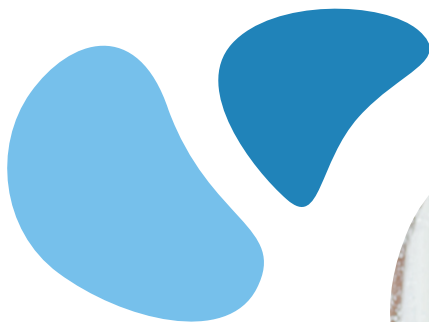
Wassertraining

Aquajogging ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik mit Auftriebsweste oder Gurt. Das Training hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft zu verbessern. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke entlastet und es kann ohne Beschwerden geübt und trainiert werden

Kursleitung Sibylle Hadorn, Beatrice Kuratli

Kurszeit Dienstag, 12.00 -12.45 Uhr

Kursort Hallenbad Frauenfeld



**Auskunft,
Kursprogramm und
Anmeldung unter:**

Rheumaliga Thurgau

Holzäckerlistrasse 11b

8280 Kreuzlingen

Tel. 071 688 53 67

www.rheumaliga.ch/tg

info.tg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Thurgau

Bewusst bewegt