

Aquawell

Wassergymnastik

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik. Dank Auftrieb, Widerstand und Druck des Wassers werden Bewegungen anders erlebt als an Land. Das Training im Wasser lässt den Körper neu erfahren und schenkt Wohlbefinden und Entspannung

Kursinhalt: Steigerung von Kraft und Ausdauer, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Förderung der Beweglichkeit, Schulung der Koordination

Kursleitung Sibylle Hadorn, Barbara Bachmann, Beatrice Kuratli

Kurszeit Dienstag, 11.00 -11.45 Uhr

Samstag, 08.30 - 09.10 und 09.15 - 09.55 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