

AQUAFITNESS

AquaFitness ist ein Ganzkörpertraining und für alle geeignet, die Lust am Element Wasser haben. Sie bewegen sich in brusttiefem Wasser. Aufgrund des Wasserwiderstandes wird eine hohe Trainingswirkung erzielt und durch den Wasserauftrieb werden Gelenke und Bänder entlastet sowie Muskelkraft und Ausdauer gefördert.

Ort:	Frauenfeld Schlossbadi Schlossmühlestrasse 26
Zeit:	Freitags, 08.30 – 09.15 Uhr Freitags, 09.20 – 10.05 Uhr Freitags, 10.10 – 10.55 Uhr
Kosten:	CHF 9.- / Lektion mit Sport-Abo (profitieren Sie von einer kostenlosen Schnupperstunde)
Leitung:	Elisabeth Cavegn 076 686 84 87

Anmeldung direkt bei Elisabeth Cavegn unter 076 686 84 87

Pro Senectute Thurgau
Telefon 071 626 10 83
kurse@pstg.ch

