

Wasser-Sportangebote 2021



Montag:	Aquabike	09:00 - 09:45 Uhr	NEU	Heleen
	Floatpilates	09:50 - 10:35 Uhr		Daniela
	Kraulcourse	19:00 - 19:45 Uhr	NEU	Heleen
Dienstag:	Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Uhr		Bea
	Aquafit (mit Weste)	10:30 - 11:15 Uhr		Bea
	Wassergymnastik Relax	15:45 - 16:30 Uhr		Bea
Mittwoch:	Floatfit	07:45 - 08:15 Uhr		Heleen
	Floatfit	08:20 - 08:50 Uhr		Heleen
Donnerstag:	Wassergymnastik	09:30 - 10:15 Uhr		Bea
	Aquafit (mit Weste)	10:30 - 11:15 Uhr		Bea
	Floatfit	18:50 - 19:20 Uhr		Daniela
	Aquabike	19:30 - 20:15 Uhr	NEU	Diana
Freitag:	Aquabike	08:15 - 09:00 Uhr		Heleen
	Aquabike	09:15 - 10:00 Uhr		Heleen
	Kraulcourse	17:00 - 17:45 Uhr	NEU	Heleen

Quartalskurse zu jeweils 8 Lektionen

Während den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Information & Anmeldung:

kerstinricci@hotmail.com



BRIGERBAD

Wassergymnastik (Hallenbad)

Der Widerstand des Wassers macht stark und fit! Dabei entlastet und schont der Auftrieb des Wassers die Gelenke. Im Wasser wird damit sogar Anstrengung zum Vergnügen. Wasserfitness wird im standtiefen Wasser ohne Aquafitweste ausgeführt.

Floatpilates

Floatpilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. In Kombination mit dem Training auf dem Board fördert es die Verbesserungen der intramuskulären Koordination.

Floatfit

Das hochintensive Intervalltraining ist dank der luftgefüllten Matte auf dem Wasser gelenkschonend. In Kombination mit dem Training auf dem Board fördert es die Verbesserung der intramuskulären Koordination.

Kraulkurse

Verbessern Sie Ihre Kraultechnik. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Aquafit (mit Weste)

Der Widerstand des Wassers macht stark und Fit! Der Auftrieb des Wassers schont und entlastet die Gelenke. Im Wasser ist sogar Anstrengung ein Vergnügen. Aquafit wird im Tiefwasser mit Weste ausgeführt.

Aquabike

Aquacycling ist ein effektives Ganzkörpertraining, welches in der Gruppenfitness, Prävention und Rehabilitation sehr beliebt ist. Damit wird die Kardioausdauer gesteigert, die Muskeln gelockert und die Geschmeidigkeit der Gelenke erhalten.

Das „Radfahren im Wasser“ ist der neue Aquafitness-Trend.

Preise

Quartalskurse zu 8 Lektionen

Aquafit / Aquabike CHF 190.- inkl. Hallenbadeintritt (mit ABO CHF 130.-)

Floatfit CHF 130.- inkl. Hallenbadeintritt (mit ABO CHF 90.-)

Wassergymnastik (offenes Training) CHF 5.-/ Lektion, ohne Eintritt



BRIGERBAD