



# AQUA FIT für Vereine

Werden Sie aktiv und besuchen Sie mit Ihrem Verein eine Lektion Aqua Fit im Hallenbad Schmerikon

## UNSERE INSTRUKTORINNEN BERATEN SIE GERNE

**Aqua Fitness** - Die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden durch motivierende Trainingsformen gefördert.



Conny Eichenberger    Severine Graf

**Wassergymnastik** - Gelenkschonende Gymnastik im Wasser. Auch geeignet für Nichtschwimmer, Ihre Füsse haben durchgehen Bodenkontakt.

**Aqua-Power Dance** - Eine aus verschiedenen Musikrichtungen zusammengesetzte Choreografie mit den Faktoren Spass, Fitness und Tanz.

**Aqua-Power Force** - Ein Tiefwasserprogramm mit Focus auf Intervall- und Krafttraining, für sportbegeisterte Teilnehmer.

## KOSTEN

Gruppenpauschale von Fr. 100.00

(exkl. Gruppeneintritte à Fr. 6.00/pro Person)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich jetzt an!

**Team Hallen- und Seebad Schmerikon**

Tel. 055 282 33 66

[hallenbad@schmerikon.ch](mailto:hallenbad@schmerikon.ch)

[www.badi-schmerke.ch](http://www.badi-schmerke.ch)