

Aquawell

Fit dank Wassertraining

Aquawell, das ist sanftes Training im Wasser. Der Auftrieb des Wassers schont Gelenke, Wirbelsäule und Sehnen gleichermassen. Das Fitnessprogramm ist deshalb ideal bei Gelenkproblemen, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, künstlichen Hüft- oder/und Kniegelenken. Aber auch als vorbeugendes Training zur Förderung der Beweglichkeit und Koordination. Weil der Körper zusätzliche Energie braucht um nicht auszukühlen, werden zudem mehr Kalorien verbrannt.

Aquawell stärkt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.



Die Aquawellkurse werden von Martina Leindecker geleitet. Sie ist zertifizierte Aqua-Fit-Trainerin und Schwimmlehrerin für Kinder und Erwachsene.



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL



Kursinformationen

Ort	Volksbad St.Gallen Volksbadstrasse 6 9000 St.Gallen
Datum	Ganzes Jahr, ausser Schulferien
Wochentag	Mittwoch
Zeit	19 – 19.45 oder 19.45 – 20.30 Uhr
Kosten	CHF 143.- für 11 Lektionen, der Eintritt ist inbegriffen



Martina Leiendecker
Kursleiterin

Der Kursbesuch erfolgt auf eigene Verantwortung.
Falls Sie unter Herz-Kreislauf-Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Anmeldung und Auskunft

Lungenliga St.Gallen–Appenzell

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

Tel. 071 228 47 47, info@lungenliga-sg.ch, www.lungenliga-sg.ch

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz

Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



LUNGENLIGA
ST.GALLEN–APPENZELL