

Aquawell in Altstätten

Das Wassertraining der Rheumaliga

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik und auch für Nichtschwimmer geeignet.

Neu ab
24. April
Jetzt
anmelden!



- **Aquawell** stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen, baut Kraft auf, schont die Gelenke, fördert das Wohlbefinden und sorgt für Entspannung.
- **Aquawell** empfiehlt sich bei Gelenkproblemen, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, künstlichen Hüft- und Kniegelenken, um Gelenkproblemen vorzubeugen oder Rückfälle zu vermeiden.
- **Aquawell** ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen. Sie können jederzeit einsteigen.
- **Aquawell** findet unter fachkundiger Leitung statt und ist auch für Nichtschwimmer geeignet. **Probieren Sie es aus - eine Schnupperlektion ist gratis!**

Kursdaten **jeweils Donnerstag, 12.45 bis 13.30 Uhr**
13.30 bis 14.15 Uhr

Kursleitung **Juliette Kehl**

Kurskosten Fr. 12.00 pro Lektion für Mitglieder
Fr. 14.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder
der Badeintritt ist nicht inbegriffen

Kursort aquaRii, Hallenbad Altstätten
Kurseinstieg jederzeit möglich!

Auskunft/Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt