

# **FIT ÜBER DEN SOMMER MIT AQUAPOWERS Freibad Küttigen**

- Herz-Kreislauf-Training
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- Wohlbefinden (psychisches und körperliches)
- Stärkung und Kräftigung der Muskeln ohne Muskelkater
  - Abwechslungsreiches Training
  - Gruppenerlebnis
- Jede kann mitmachen, die Leistungsunterschiede spielen keine Rolle

**Wann:**

vom 6. Juni bis zum 29. August 2024

Jeden Donnerstag 9.15 – 10.15

Kosten: 13-er Abos à CHF 180.00 (exkl. Badeintritt)

Einzelstunde à CHF 20.00 nur auf Voranmeldung

Material: Wird zur Verfügung gestellt

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen!

\*\*\*\*\*

**Schwimmen bei Kerzenschein: 22. Juni, 19. Juli und 16. August  
Auch mit Aquapower**

\*\*\*\*\*

**Mehr Informationen und Anmeldungen:**

**Carina Ferrari**

**[www.aquapower-sch.ch](http://www.aquapower-sch.ch)**

**[kontakt@aquapower-sch.ch](mailto:kontakt@aquapower-sch.ch)**

