

Aquajogging – Das Laufen im Wasser im Wärmebad Käferberg

Vorbeugender Kurs

Aquajogging – Das Laufen im Wasser Dieser Kurs hat zum Ziel, rheumatischen Erkrankungen vorzubeugen und entgegen zu wirken. Im Wasser lässt es sich besonders wirksam und gelenkschonend bewegen. Aquajogging steigert die Ausdauer, fördert Ihre Beweglichkeit und schult das Koordinationsvermögen. Dank Auftrieb, Widerstand und Druck des Wassers erleben wir Bewegung anders als an Land. Das Training im Wasser lässt Sie Ihren Körper neu erfahren und führt zu Wohlbefinden und Entspannung

Aquajoggingkurse finden im tiefen Wasser statt. Getragen von einem Gurt trainieren Sie nach Ihrem eigenen Leistungsvermögen und entlasten dabei noch die Gelenke.

Diese Kurse werden von ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt.



■ **Wärmebad Käferberg**
Emil Klötistrasse 17, 8037 Zürich

Montag, 18.30 - 19.15 Uhr

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion à 45 Minuten

Mitglieder	CHF 15.00
Nichtmitglieder	CHF 17.00

Kursstart

Eintritt ab 07. März 2012 jederzeit möglich

**Besuchen Sie doch einfach eine Probelektion!
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.**

Rheumaliga Zürich
Silvia Kreuzer, Lisbeth Distel
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
Telefax 044 405 45 51
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh