

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



Aqua-Training

Aqua-Training ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Training im tiefen Wasser. Dank Auftrieb mit Gurten (Noodle) erleben Sie Ihre Bewegung, Haltung und Stabilität bewusster. Aqua-Training steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf System, fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht sowie Kräftigung der Muskelgruppen.



Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

Zielpublikum

Personen mit erhöhtem Rheumarisiko, beginnenden Arthrosen, beginnenden entzündlichen Erkrankungen, unspezifischen Rückenschmerzen oder allgemeinem Bewegungsmangel.

Kursdauer

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 2021

Lektionen à 50 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Wassergymnastik-Leitende mit rheumaspezifischer Weiterbildung

Kurskosten pro Lektion (exkl. MWST)

Für Mitglieder: CHF 13.- (+ CHF 6.- Eintritt)

Für Nicht-Mitglieder: CHF 15.- (+ CHF 6.- Eintritt)

Kursort

Hallenbad Brugg, Kanalstrasse 20, 5200 Brugg

Kurszeiten

Mittwoch 18:00 - 18:50 Uhr

**Melden Sie sich noch heute für eine Gratis-Schnupperlektion an.
Telefonisch unter 056 442 19 42 oder www.rheumaliga.ch/ag/kurse**