

Aquawell Fitness

Wassertraining

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im stehetiefen Wasser. Sie trainieren nach Ihrem persönlichen Leistungsvermögen und erfahren die positiven Eigenschaften des Wassers. Das Training steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert Ihre Beweglichkeit und baut Kraft auf.

Kursort	Hallenbad Egelsee,
Kurszeiten	Montag 19.00 - 19.45 Uhr
Kursleitung	Lioba Bechtold, Lucia Eppich
Kosten	Rheumaliga Mitglied: CHF 9.- / Nichtmitglied: CHF 11.-CHF Einzelabrechnung Mitglied CHF 12.-, Nicht Mitglied CHF 14.-

3. Quartal

11.08 2025
18.08 2025
25.08.2025
01.09.2025
08.09.2025
15.09.2025
22.09.2025
29.09 2025

4. Quartal

20.10.2025	08.12.2025
27.10.Ausfall	15.12.2025
03.11.2025	
10.11.2025	
17.11.2025	
24.11.2025	
01.12.2025	

Aktuelle Kursdaten:
www.rheumaliga.ch/tg/kursdaten

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen
Tel. 071 688 53 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt