

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma



Aquawell

Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes therapeutisches Training im stehetiefen warmen Wasser. Dank Auftrieb und Widerstand des Wassers erleben Sie Ihre Bewegungen weicher und wirkungsvoller. Aquawell steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und baut Ihre Kraft auf.



Bewusst bewegt
Rheumaliga Aargau

Leben mit Rheuma - Bewegen mit Rheuma

Zielpublikum

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

Kursdauer

Herbstkurs: 1. September 2020 - 31. Januar 2021

Frühlingskurs: 1. Februar 2021 - 30. Juni 2021

Lektionen à 30 oder 40 min, einmal wöchentlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitende

Wassergymnastik-Leitende mit rheumaspezifischer Weiterbildung

Kurskosten pro Lektion (exkl. Mwst.)

		für Mitglieder	für Nicht-Mitglieder
40 Minuten	Thermalbad Zurzach	CHF 10.00 (+ Eintritt Thermalbad mit 20% Ermässigung)	CHF 12.00 (+ Eintritt Thermalbad mit 20% Ermässigung)
40 Minuten	übrige Bäder	CHF 21.00	CHF 23.00
30 Minuten	alle Bäder	CHF 18.00	CHF 20.00

Kursorte und -zeiten

Informationen dazu siehe unter www.rheumaliga.ch/ag/kurs/aquawell

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