



Aquawell

Fit im Wasser

«Aquawell», das ist sanftes Training im Wasser. Der Auftrieb des Wassers schont Gelenke, Wirbelsäule und Sehnen gleichermaßen. Das Fitnessprogramm ist deshalb ideal bei Gelenkproblemen, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, künstlichen Hüft- und/oder Kniegelenken. Aber auch als vorbeugendes Training zur Förderung der Beweglichkeit und Koordination. Weil der Körper zusätzliche Energie braucht um nicht auszukühlen, werden zudem mehr Kalorien verbrannt.

«Aquawell» stärkt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



LUNGENLIGA
ST.GALLEN – APPENZELL

Kursinformationen

Ort	Volksbad St.Gallen Volksbadstrasse 6 9000 St.Gallen
Wochentag	jeden Mittwoch, ausser Schulferien
Zeit	19 – 19.45 oder 19.45 – 20.30 Uhr
Kosten	CHF 143.- für 11 Lektionen, der Eintritt ist inbegriffen



Martina Leindecker
Kursleiterin,
zertifizierte
Aqua-Fit-Trainerin
und Schwimmlehrerin

Der Kursbesuch erfolgt auf eigene Verantwortung.
Falls Sie unter Herz-Kreislauf-Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/sgfl

Auskunft

Lungenliga St.Gallen–Appenzell
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen
Tel. 071 228 47 47, info@lungenliga-sg.ch, www.lungenliga-sg.ch