

ANGEBOTE AQUAFIT

→ FITNESS*

Intensives Widerstandstraining mit effizienten Herz-Kreislauf-Phasen.

Das Wasser mit seinem Rundumwiderstand ist gut geeignet für Body-Forming.

Montag 18.00 – 18.50 Uhr / 20.00 – 20.50 Uhr

Dienstag 09.00 – 09.50 Uhr

Mittwoch 18.00 – 18.50 Uhr

Donnerstag 09.00 – 09.50 Uhr / 10.00 – 10.50 Uhr / 19.30 – 20.20 Uhr

→ JOGGING*

Effektives Ganzkörpertraining im tiefen Wasser, bei dem Sie durch einen Gurt getragen werden. Kraft, Ausdauer und Koordination werden wirkungsvoll und gelenkschonend trainiert.

Dienstag 10.00 – 10.50 Uhr (Tiefwasser)

Mittwoch 19.00 – 19.50 Uhr (Tiefwasser)

Donnerstag 18.30 – 19.20 Uhr (Tiefwasser)

→ WARMWASSER-GYMNASTIK* **NEU** AB 2. KURSBLOCK

Gelenkschonende Gymnastik im Wasser. Ein optimales Aufbautraining nach Verletzungen. Es fördert Kraft und Beweglichkeit.

Freitag 09.00 – 09.50 / 11.20 – 12.10 / 12.20 – 13.10 / 13.20 – 14.10 Uhr

→ EXKLUSIV FÜR MÄNNER*

Hart und herzlich! Sehr intensives Widerstandstraining mit effizienten Herz-Kreislauf-Phasen begleitet von moderner Musik.

Montag 19.00 – 19.50 Uhr

→ AQUA ZUMBA®

Verbinden Sie Spass, Party, Tanz & Wassersport auf mitreissende Art. Heisse Tanzschritte regen die Fettverbrennung an und sorgen für Lebensfreude pur.

Dienstag 18.30 – 19.20 Uhr / 19.30 – 20.20 Uhr

→ AQUA SONNTAG TEAMLEKTION* **NEU** AB 2. KURSBLOCK

Sonntag 08.15 – 09.05 Uhr

Kursdaten 2017: 1. Kursblock / 2. Kursblock / 3. Kursblock

Montag: 09.01./16.01./30.01./06.02./13.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03./27.03./03.04.17

Montag: 10.04./24.04./01.05./08.05./15.05./22.05./29.05./12.06./19.06./26.06./03.07.17

Montag: 21.08./28.08./04.09./11.09./18.09./25.09./02.10./23.10./30.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12.17

Dienstag: 10.01./17.01./31.01./07.02./14.02./21.02./28.02./07.03./14.03./21.03./28.03./04.04.17

Dienstag: 18.04./25.04./02.05./09.05./16.05./23.05./06.06./13.06./20.06./27.06./04.07.17

Dienstag: 22.08./29.08./05.09./12.09./19.09./26.09./03.10./24.10./31.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12.17

Mittwoch: 11.01./18.01./01.02./08.02./15.02./22.02./01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.17

Mittwoch: 19.04./26.04./03.05./10.05./17.05./24.05./07.06./14.06./21.06./28.06./05.07.17

Mittwoch: 23.08./30.08./06.09./13.09./20.09./27.09./04.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.17

Donnerstag: 12.01./19.01./02.02./09.02./16.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03./30.03./06.04.17

Donnerstag: 20.04./27.04./04.05./11.05./18.05./01.06./08.06./15.06./22.06./29.06./06.07.17

Donnerstag: 24.08./31.08./07.09./14.09./21.09./28.09./05.10./26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12.17

Freitag: 13.01./20.01./03.02./10.02./17.02./24.02./03.03./10.03./17.03./24.03./31.03./07.04.17

Freitag: 21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./02.06./09.06./16.06./23.06./30.06./07.07.17

Freitag: 25.08./01.09./08.09./15.09./22.09./29.09./06.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./08.12.17

Sonntag: 15.01./22.01./05.02./12.02./19.02./26.02./05.03./12.03./19.03./26.03./02.04./09.04.17

Sonntag: 23.04./30.04./07.05./14.05./21.05./28.05./11.06./18.06./25.06./02.07./09.07.17

Sonntag: 27.08./03.09./10.09./17.09./24.09./01.10./08.10./29.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12.17

NEU:
WARMWASSER-
GYMNASTIK

ÄNDERUNG KURSKONZEPT:

JAHRESABO 09.01.-10.12.17:

37 Lektionen, CHF 525.00

1. KURSBLOCK 09.01.-09.04.17:

12 Lektionen, CHF 210.00

2. KURSBLOCK 10.04.-09.07.17:

11 Lektionen, CHF 190.00

3. KURSBLOCK 21.08.-10.12.17

14 Lektionen, CHF 245.00

Die Kurskosten sind immer exkl. Hallenbadeintritt.

KRANKENKASSEN
ANERKANNT*



Der IGP Sportpark Bergholz ist Qualitop zertifiziert. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach den Versicherungsleistungen.

IGP
SPORTPARK
BERGHOLZ
FREIBAD
HALLENBAD