

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 | 11.05 - 11.55 Uhr | 18.00 - 18.50 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 19.00 – 19.50 Uhr (Tiefwasser)

→ WARMWASSER-GYMNASTIK*

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

Freitag 09.00 – 09.50 | 10.00 – 10.50 | 11.00 – 11.50 | 12.00 – 12.50 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.

Dienstag 18.00 – 18.50 Uhr | 19.00 - 19.50 Uhr

→ AQUA CYCLING **NEU**

Es ist ein ideales Ganzkörpertraining (Koordination, Kraft, Ausdauer) und eignet sich für alle Zielgruppen und Leistungsklassen. Es beeinflusst positiv das Lymphsystem und verbraucht viele Kalorien.

Montag 11.45 – 12.30 Uhr | 12.35 - 13.20 Uhr
Dienstag 20.00 – 20.45 Uhr
Donnerstag 20.00 – 20.45 Uhr
Sonntag 08.15 – 09.00 Uhr (Power-Lektion) | 09.05 – 09.50 Uhr

→ JAHRESABO

08.01.2018 bis 09.12.2018 | 37 Lektionen | CHF 525.00 (exkl. Aqua Cycling)

→ 1. KURSBLOCK

08.01.2018 bis 08.04.2018 | 11 Lektionen | CHF 190.00

08.01.2018 bis 08.04.2018 | 11 Lektionen | CHF 220.00 (Aqua Cycling)

→ 2. KURSBLOCK

09.04.2018 bis 08.07.2018 | 12 Lektionen | CHF 210.00

09.04.2018 bis 08.07.2018 | 12 Lektionen | CHF 240.00 (Aqua Cycling)

→ 3. KURSBLOCK

20.08.2018 bis 09.12.2018 | 14 Lektionen | CHF 245.00

→ Die Kurskosten sind immer exkl. Hallenbadeintritt.

* KRANKENKASSEN ANNERKANNT

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



→ KURSDATEN 2018

1. KURSBLOCK

Montag: 08.01.|15.01.|29.01.|05.02.|12.02.|19.02.|26.02.|05.03.|12.03.|19.03.|26.03.2018
Dienstag: 09.01.|16.01.|30.01.|06.02.|13.02.|20.02.|27.02.|06.03.|13.03.|20.03.|27.03.2018
Mittwoch: 10.01.|17.01.|31.01.|07.02.|14.02.|21.02.|28.02.|07.03.|14.03.|21.03.|28.03.2018
Donnerstag: 11.01.|18.01.|01.02.|08.02.|15.02.|22.02.|01.03.|08.03.|15.03.|22.03.|29.03.2018
Freitag: 12.01.|19.01.|02.02.|09.02.|16.02.|23.02.|02.03.|09.03.|16.03.|23.03.|06.04.2018
Sonntag: 14.01.|21.01.|04.02.|11.02.|18.02.|25.02.|04.03.|11.03.|18.03.|25.03.|08.04.2018

2. KURSBLOCK

Montag: 09.04.|16.04.|23.04.|30.04.|07.05.|14.05.|28.05.|04.06.|11.06.|18.06.|25.06.|02.07.2018
Dienstag: 10.04.|17.04.|24.04.|01.05.|08.05.|15.05.|29.05.|05.06.|12.06.|19.06.|26.06.|03.07.2018
Mittwoch: 11.04.|18.04.|25.04.|02.05.|09.05.|16.05.|30.05.|06.06.|13.06.|20.06.|27.06.|04.07.2018
Donnerstag: 12.04.|19.04.|26.04.|03.05.|10.05.|17.05.|24.05.|31.05.|07.06.|14.06.|21.06.|28.06.|05.07.2018
Freitag: 13.04.|20.04.|27.04.|04.05.|11.05.|18.05.|25.05.|01.06.|08.06.|15.06.|22.06.|29.06.|06.07.2018
Sonntag: 15.04.|22.04.|29.04.|06.05.|13.05.|20.05.|27.05.|03.06.|10.06.|17.06.|24.06.|01.07.|08.07.2018

3. KURSBLOCK

Montag: 20.08.|27.08.|03.09.|10.09.|17.09.|24.09.|01.10.|22.10.|29.10.|05.11.|12.11.|19.11.|26.11.|03.12.
Dienstag: 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.
Mittwoch: 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.
Donnerstag: 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.
Freitag: 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.
Sonntag: 26.08.|02.09.|09.09.|16.09.|23.09.|30.09.|07.10.|28.10.|04.11.|11.11.|18.11.|25.11.|02.12.|09.12.