

Aqua Strong

Trainieren im Wasser



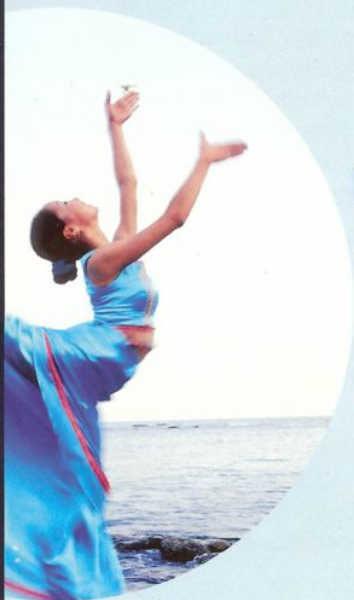
Ausdauer

Beweglichkeit

Kraft

Entspannen

Auftanken



gelenkschonend + schwerelos



Angebot

Gerne informiere ich Sie über das aktuelle Angebot 2016/2017.

Was ist Aqua Strong?

Aqua Strong ist eine bewährte Trainingsmethode im brusttiefen Wasser, die Ihre Ausdauer und Kraft optimal verbessert. Das warme Wasser bietet dafür die ideale Grundvoraussetzung und ermöglicht Ihnen ein effizientes Training bei maximaler Schonung der Gelenke. Durch regelmäßiges Training erhalten Sie beweglichere Gelenke, einen entspannten Rücken und einen gut geformten, festen Körper. Das Wasser massiert die Muskeln und aktiviert so die Blutzirkulation und verbessert die Lungen- und Herzfunktion.

Mit Hilfe der beinahe Schwerelosigkeit im Wasser werden Sie Übungen ausführen, die an Land nur beschwerlich oder gar nicht möglich sind.

Für wen eignet sich Aqua Strong?

- Frauen, Männer, Jung und Alt
- Leute mit wenig Bewegung, Sportler, Übergewichtige, Schwangere
- Personen mit Wirbelsäulenproblemen, Gewebeschwächen, Zellulitis, Venenleiden, Diabetiker, wie auch Rheuma- und Osteoporose-Betroffene

Aqua Strong

Die Vorteile in Kürze

Sie trainieren individuell in Ihrem persönlichen Tempo, angepasst an Ihre körperliche Fitness.

Durch die Anwendung von verschiedenen Techniken und Hilfsmitteln, arbeiten Sie gezielt mit dem Wasserwiderstand. Trotz intensiver Muskelanstrengung ist kein Muskelkater zu befürchten.

Aqua Strong ist eine effiziente Sportart im geheizten Schwimmbad und trägt wesentlich zur Steigerung Ihres Wohlbefindens bei. Es ist nicht notwendig, schwimmen zu können!

Probelektion

Nur wer sich wohl fühlt, lernt und trainiert mit Freude. Es ist mir ein Anliegen, dass auch Sie sich wohlfühlen! Überzeugen Sie sich selbst während einer unverbindlichen Schnupperlektion. Gerne vereinbare ich mit Ihnen einen Termin.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen telefonisch zur Verfügung oder nehmen Sie per Mail mit mir Kontakt auf.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

Fabienne Zubler
Dipl. Wasserfitness-Instruktorin
056 624 00 80
f.zubler@inspirationsquelle.ch
www.inspirationsquelle.ch



Ziele

Aqua Strong

Aqua Strong beugt Krankheiten und Abnützungserscheinungen vor und verbessert so den Gesundheitszustand und die Ästhetik des Körpers. Alltägliche Arbeiten werden Ihnen leichter von der Hand gehen.

Das Training im Wasser

- ...massiert Ihre Muskeln
- ...lindert Rückenschmerzen
- ...führt zu geschmeidigeren Gelenken
- ...formt Ihre Silhouette
- ...festigt Ihren ganzen Körper
- ...verbessert die Blutzirkulation und Atmung
- ...erlaubt intensive, wirksame Muskelarbeit



Ihr Ziel:

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Fordern Sie von Ihrem Körper nicht nur,
geben Sie ihm auch etwas zurück!



Kursdaten 2016/2017

Kurszeiten im Hallenbad des Reussparks, 5524 Niederwil

| | |
|------------|----------------------------|
| Montag | 18.00 und 18.40 Uhr |
| Dienstag | 17.50, 18.30 und 19.10 Uhr |
| Donnerstag | 09.30 und 10.10 Uhr |

Kurszeiten im Hallenbad Schulhaus Ottenbach, 8913 Ottenbach

| | |
|------------|-----------|
| Montag | 13.05 Uhr |
| Donnerstag | 13.35 Uhr |

Kosten

| | | |
|-----------|----------------|------------|
| 1 Monat | (4 Lektionen) | Fr. 85.00 |
| 6 Monate | (24 Lektionen) | Fr. 482.00 |
| 12 Monate | (36 Lektionen) | Fr. 684.00 |

inkl. Hallenbadeintritt

Die Kurse werden von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Trainiert wird im geheizten Schwimmbad.

Es ist nicht nötig, schwimmen zu können!

inspirationsQuelle

impulse setzen
Balance herstellen
Lebenskraft gewinnen!

Aqua Strong



Fabienne Zubler
Dipl. Wasserfitness-Instruktorin

056 624 00 80

f.zubler@inspirationsquelle.ch

Weitere Informationen und Dienstleistungen unter:

www.inspirationsquelle.ch