

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser. Schonend aber dennoch höchst effizient trainieren Sie gelenkschonend alle Muskelgruppen. Sie trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig. Die Wirkung des Wassers auf den Körper löst Verkrampfungen und verhilft zu lockeren Bewegungen. Kein Muskelkater. Aqua-Power ist ein sanftes Training mit hohem Kalorienverbrauch. Die Massagewirkung des Wasserdrucks verbessert die Durchblutung der Haut und festigt das Gewebe. Aqua-Power wirkt wohltuend bei Venenerkrankungen und schweren Beinen.

## Kurse ohne Anmeldung

Sämtliche Aqua-Power Kurse sind offen – so können sämtliche Kurse ohne Anmeldung wöchentlich besucht werden. Ihr **Training** können Sie **zu jederzeit starten**.

### Ab 1. November 2017 – 30. April 2018 (Herbst-/Frühlingsprogramm)

	Montag	Mittwoch	Donnerstag
08.30 - 09.25 Uhr			●
09.00 - 09.55 Uhr		●	
09.30 - 10.25 Uhr			●
10.00 - 10.55 Uhr		●	
10.30 - 11.25 Uhr			● *
18.30 - 19.25 Uhr	●		
19.00 - 19.55 Uhr			●
19.30 - 20.25 Uhr	●		
20.30 - 21.25 Uhr	●		

## Abonnemente

10er Abonnement	4 Monate gültig	CHF 140.--	} (Preise exkl. Bad-Eintritte!)
20er Abonnement	7 Monate gültig	CHF 264.--	
40er Abonnement	13 Monate gültig	CHF 480.--	
80er Abonnement (2x40er Abo)	13 Monate gültig	CHF 880.--	
Einzeleintritt		CHF 16.--	

## Kursprogramm

Während dieser Zeit finden die Kurse nicht statt:

25. Dezember 2017 – 7. Januar 2018 (Weihnachtsferien)

2. April 2018 (Ostermontag) / 11. + 12. April 2018 (Ausfall alle Morgenlektionen),

10. Mai 2018 (Auffahrt) / 21. Mai 2018 (Pfingstmontag)

\* Kurs findet vom 19.10.2017 – 26.04.2018 statt.

## Verlängerung

Sämtliche Abonnemente Aqua-Power werden nur gegen Vorweisung eines Arztzeugnisses oder eines Marschbefehls verlängert.

## Qualitop-Anerkennung

Unser Betrieb und unsere ausgebildeten InstruktorInnen sind „Qualitop-zertifiziert“.

Viele **Krankenkassen unterstützen** eine Kursteilnahme finanziell nur, wenn die Aqua Kurse Qualitop anerkannt sind. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung oder unter [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch).

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne die Qualitop-Bestätigung nach komplett absolviertem Kurs aus.