

# Aqua-Power Sommer 2022

**02. Mai bis 29. September**

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser. Schonend und 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. Aqua-Power ist ein sanftes Training mit hohem Kalorienverbrauch. Die Massagewirkung des Wasserdrucks verbessert die Durchblutung der Haut und festigt das Gewebe.

## Kursprogramm

Montag	Mittwoch	Donnerstag
	09.00 – 09.55 Uhr	08.30 – 09.25 Uhr
	10.00 – 10.55 Uhr	09.30 – 10.25 Uhr
18.30 – 19.25 Uhr		
19.30 – 20.25 Uhr		19.00 – 19.55 Uhr

Während dieser Zeit finden die Kurse nicht statt:

22. Juni 2022 beide Kurse, 23. Juni morgens beide Kurse (Achtung: Abendkurs findet statt!)

Wir behalten uns das Recht vor Anpassungen des Kursprogrammes vorzunehmen.

## Kurse ohne Anmeldung

Sämtliche Aqua-Power Kurse können Sie **zu jederzeit starten**.

## Abonnemente

Preise auf Anfrage.

Der Badeintritt ist nicht im Abonnementspreis enthalten.

## Verlängerung

Sämtliche Abonnemente Aqua-Power werden nur gegen Vorweisung eines Arzteugnisses oder eines Marschbefehls verlängert. Wir verweisen auf die aktuellen Allgemeinen Vertragsbestimmungen für Abonnemente.

## Qualitop-Anerkennung

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

Viele **Krankenkassen unterstützen** eine Kursteilnahme finanziell. 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.

Forum Sumiswald AG

Burghof 104

CH-3454 Sumiswald

Tel. 034 432 44 44

Mail. [info@forum-sumiswald.ch](mailto:info@forum-sumiswald.ch)