

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ein schonendes Ganzkörpertraining für Frauen und Männer, für „jung und alt“. Abwechslungsreicher Aufbau von Fitness, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einer bunt gemischten Gruppe.

### Nächste Kurse:

Wann: Montag Abend  
Zeit: 18.30 – 19.15 Uhr  
19.30 – 20.15 Uhr  
Ort: Münchenstein, Nähe Grün 80  
Datum: Montag 10. August bis 14. Dezember 2020  
Preis: 17 Lektionen für Fr. 340.-

Wann: Donnerstag Abend  
Zeit: 17.30 – 18.15 Uhr  
18.30 – 19.15 Uhr  
Ort: Münchenstein, Nähe Grün 80  
Datum: Donnerstag 12. August bis 26. November 2020  
Preis: 13 Lektionen für Fr. 260.-

Wann: Freitag Vormittag  
Zeit: 11.40 – 12.25 Uhr  
12.30 – 13.15 Uhr  
Ort: Münchenstein, Nähe Grün 80  
Datum: Freitag 13. August bis 27. November 2020  
Preis: 13 Lektionen für Fr. 260.-

Die Preise sind inkl. Badeintritt.  
Für Neueinsteiger ist auch eine Quartalsanmeldung möglich

## Nordic Walking

(Walking mit Stöcken) ist ein gelenkschonender Sport mit hohem Kalorienverbrauch. Es werden sehr viele Muskeln trainiert und aufgebaut. Wir sind an der frischen Luft in einer motivierten Gruppe und in den verschiedensten Alters- und Fitnesskategorien.

### Nächste Kurse:

Wann: Mittwoch Abend  
Zeit: Anfänger und Fortgeschrittene:  
18.00 bis 19.30 Uhr  
Ort: Grün 80  
Datum: Mittwoch 12. August bis 25. November 2020  
Preis: 13 Lektionen für Fr. 195.-

## XCO Training

Bei XCO® handelt es sich um ein Aluminiumgehäuse welches mit einem Granulat gefüllt ist. Durch dynamisches hin und her bewegen der XCO-TRAINER® schleudert man während des Trainings (Walking, Jogging und Gymnastik-Workouts) diese Schwungmasse explosionsartig von einer Seite zur anderen.

Wann: Donnerstag Abend  
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr  
Ort: Grün 80  
Datum: Donnerstag 02., 09. + 16. Juli 2020  
Preis: 3 Lektionen Fr. 60.-

Die Preise sind inkl. Stock- resp. XCO-Miete