

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ein schonendes Ganzkörpertraining für „jung und alt“. Abwechslungsreicher Aufbau von Fitness, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einer bunt gemischten Gruppe. Es gibt auch einen Männerkurs!

### Nächste Kurse:

Wann: Montag Abend  
Zeit: 18.30 – 19.15 Uhr  
19.30 – 20.15 Uhr  
Ort: Nähe Grün 80  
Datum: Montag, 06. Januar bis 30. März 2020  
Montag, 20. April bis 15. Juni 2020  
Preis: 11 Lekt. für Fr. 220.- / 8 Lekt. für Fr. 160.-

Wann: Donnerstag Abend  
Zeit: 17.30 – 18.15 Uhr  
18.30 – 19.15 Uhr Frauen + Männerkurs!  
Ort: Nähe Grün 80  
Datum: Donnerstag 09. Januar bis 26. März 2020  
Donnerstag 23. April bis 25. Juni 2020  
Preis: 10 Lekt. für Fr. 200.- / 8 Lekt. für Fr. 160.-

Wann: Freitag Mittag  
Zeit: 11.40 – 12.25 Uhr  
12.30 – 13.15 Uhr  
Ort: Nähe Grün 80  
Datum: Freitag 10. Januar bis 27. März 2020  
Freitag 24. April bis 26. Juni 2020  
Preis: 10 Lekt. für Fr. 220.- / 8 Lekt. für Fr. 160.-

Die Preise sind inkl. Badeintritt.

## 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 08. Januar bis 25. März 2020  
Mittwoch 22. April bis 17. Juni 2020  
Preis: 11 Lekt. für Fr. 165.- / 8 Lekt. für Fr. 120.-

## 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-Workout) diese Schwungmasse explosionsartig von einer Seite zur anderen.

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

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