

Aqua Fit



Das Gelenk entlastende Ausdauer- und Krafttraining

Da Sie im Wasser nur noch einen Zehntel des Körpergewichts haben, ist Aqua Fit die ideale Gelenk entlastende Bewegungsform im tiefen Wasser. Eine spezielle Weste verleiht Ihnen den nötigen Auftrieb, damit Sie sich voll auf die Übungsausführung konzentrieren können.

Kursinhalt

Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Aqua Fit kombiniert wirkungsvoll Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining. Der sanfte Widerstand des Wassers stärkt das Herz, den Kreislauf sowie das Immunsystem und verbessert die Skelett-Muskulatur.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser. Für Nichtschwimmer und Nichtschwimmerinnen geeignet, welche sich ins tiefe Wasser trauen. Die Weste verhindert ein Absinken.

Hinweis

Miete der Weste für Neueinsteigende im Preis inbegriffen. Für Folgekurse ist eine eigene Weste nötig (über die Kursleitung vergünstigt erwerbbar).

Einstieg ins Wasser über eine Treppe.

Wassertemperatur ca. 27°C. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursnummer

150

Wochentag / Zeit

Jeweils dienstags von 14.15 bis 15.00 Uhr

Daten

21. Oktober bis 16. Dezember 2025 (9 Kurstage – Aufgrund der Sanierung des Hallenbades Blumenwies sind nur verkürzte Kursblöcke möglich)

Ort

Winterbad Lerchenfeld, Zürcherstrasse 152, 9014 St. Gallen

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

45 Minuten / 9 Lektionen à Fr. 15.- / Fr. 135.- (exkl. Eintritt)

Die Kosten für den Eintritt sind wohnortabhängig und müssen durch die Teilnehmenden vor Ort bezahlt werden. Es wird der Gruppentarif verrechnet.

Leitung

Ursula Rohrer

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet