

## Wassergymnastik

### Trainieren Sie Ihre Fitness im Wasser

Bei der Wassergymnastik wird im Unterschied zu Aqua Fit keine Weste getragen. Die Übungen werden im Flachwasser gemacht. Der Kurs ist also auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

### Kursinhalt

Mit verschiedenen Bewegungsübungen im Wasser werden auf sanfte Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die massierende Wirkung des Wassers verbessert dabei die Hautdurchblutung und sein sanfter Widerstand intensiviert die Atmung.

### Voraussetzungen zum Kursbesuch

Freude an der Bewegung im Wasser

### Hinweis

Einstieg ins Wasser über eine Treppe. Wassertemperatur ca. 28°C. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### Kursnummern

154

### Wochentag / Zeit

Jeweils dienstags von 12.15 – 13.05 Uhr

### Daten

11. August bis 15. Dezember 2025 (19 Kurstage)

Ausfalldaten: Keine

### Ort

Hallenbad Volksbad, Volksbadstrasse 6, 9000 St. Gallen

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

50 Minuten / 19 Lektionen à Fr. 15.- / Fr. 285.- (exkl. Eintritt Hallenbad)

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

### Leitung

Margarita Giger

### Anmeldung und weitere Auskünfte

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

Tel. 071 227 60 20 oder E-Mail: [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch)

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

