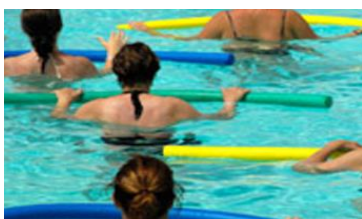


Aqua Fitness



Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund vom Auftrieb des Wassers die Gelenke, die Sehnen und den Rücken. Es kräftigt die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Das Tempo und Intensität bestimmen die Teilnehmenden selber, je nach Kondition und Möglichkeit.

Rapperswil

Dienstag, 13.01. – 23.06. 2025 (20x) CHF 400

150: Aqua Fitness 12.15 – 13:00 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

151: Aqua Fitness 13.00 – 13.45 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

Die Wassertiefe ist in der vorderen Beckenhälfte 1.2 Meter und in tieferen Bereich 1.8 Meter. Die Wassertemperatur beträgt 29 Grad.

Ausfall: 27.01. 07.04./14.04./19.05.2026

Hallenbad Hanfländer, Attenhoferstrasse 13, Rapperswil

Uznach

Dienstag, 03.02. – 30.06.2026 (19x) Kosten CHF 380

161: Aqua Fitness 15.45 – 16.30 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

162: Aqua Fitness 16.30 – 17.15 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

Die Wassertiefe ist 1.2 Meter. Die Wassertemperatur beträgt 30 Grad.

Ausfall: 07.04./14.04./19.05.2026

Hallenbad Letzi, 8730 Uznach,

Leitung

Astrid Steiner

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Zürichsee-Linth, Escherstrasse 9B, 8730 Uznach

055 285 92 40 / uznach@sg.prosenectute.ch