



## Aqua Fitness



Aqua Fitness 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.

### Uznach

Dienstag, 03.02. – 30.06.2026 (19x)

Ausfall: 07.04./14.04./19.05.2026

**160:** 15.45 – 16.30 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

**161:** 16.30 – 17.15 Uhr [Link zum Anmeldeformular](#)

Kosten CHF 380

NEU

Hallenbad Herrenacker, Herrenackerstrasse 25, 8730 Uznach

Die Wassertiefe beträgt 1.2 Meter, die Wassertemperatur beträgt 30 Grad.

### Rapperswil

Dienstag, 13.01. – 23.06.2026 (20x)

Ausfall: 27.01. 07.04./14.04./19.05.2026

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

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

Kosten: CHF 400

Hallenbad Hanfländer, Attenhoferstrasse 13, 8640 Rapperswil

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

### Leitung

Astrid Steiner

### Anmeldung und weitere Auskünfte

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

055 285 92 40 / [uznach@sg.prosenectute.ch](mailto:uznach@sg.prosenectute.ch)