



# Aqua Gymnastik

Aquagymnastik ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser oder im tieferen Wasser (mit Schwimmhilfe) angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Der Wasserwiderstand fördert die Muskelkraft und Ausdauer, dabei werden die Gelenke, Sehnen und der Rücken geschont.

**Daten :** 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.2025

**Dauer:** 60 Minuten  
Freitags, Gruppe 1: 13.00 - 14.00 Uhr  
Freitags, Gruppe 2: 13.30 - 14.30 Uhr  
Freitags, Gruppe 3: 14.30 - 15.30 Uhr

**Ort:** Hallenbad Rosenau, Friedbergstrasse 34, 9200 Gossau

**Leitung:** Malgorzata Gröpl, Aqua-Fit Instruktorin

**Kosten:** Fr. 96.00 für 12 Stunden  
(CHF 8.00 pro Stunde exkl. Hallenbad- Eintritt)

**Anmeldung:** Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land  
Telefon 071 388 20 59 oder  
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.