



Sport Union Kerns Damenturnverein

4. September 2024 Wasser Fitness im Aquacenter OW, Kerns

Aqua-Fit ist ein schonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und für jedes Alter geeignet. Aqua-Fit ist keinesfalls Senioren oder rekonvaleszenten Leuten vorbehalten, sondern auch für Gesundheitssportler ein ideales Training.

Die Lektion wird im Tiefwasser und Flachwasser stattfinden. Schwimmhilfen wie Gurt oder Nudel sind bei Bedarf vorhanden.

Zeit 20.00 Uhr – ca. 20.45 Uhr*

*Bei grossem Interesse wird die Lektion in zwei Gruppen aufgeteilt:

Gruppe 1 19.55 – 20.35 Uhr

Gruppe 2 20.40 – 21.20 Uhr (Achtung: das Aquacenter schliesst um 21.30 Uhr)

Gruppe 3 freier Aufenthalt im Aquacenter (keine Teilnahme am Aqua-Fit)

Es steht jeder Teilnehmerin frei, vor oder nach der Aqua-Fit-Lektion noch frei schwimmen zu gehen oder sich im Wellnessbad aufzuhalten. Dasselbe gilt auch für Gruppe 3, also diejenigen, welche nicht an der Aqua-Fit-Lektion teilnehmen möchten.

Kosten Eintritt: Die Kosten für die Aquafit-Lektion werden von der Vereinskasse übernommen. Die Teilnehmerinnen haben lediglich den Hallenbad-Eintritt von CHF 10.00 (mit Wellnessbad/Dampfbad = CHF 21.00) zu übernehmen.

Ausrüstung: Badekleider, Badetuch

Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 21. August 2024 via Liste in der Halle oder per SMS/WhatsApp an Monika Röthlin (Tel. 079 759 77 84). **Bei der Anmeldung ist unbedingt zu erwähnen, welcher Gruppe man sich anschliessen möchte.** Achtung: sobald die Anzahl Plätze in Gruppe 1 voll sind, wird automatisch der Gruppe 2 zugeteilt.

Bei Fragen wendet euch bitte an Monika Röthlin (1. bis 15. August 2024 ferienbedingt nicht erreichbar).