

Aquawell in St. Moritz

Das Wassertraining der Rheumaliga

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik und auch für Nichtschwimmer geeignet.



**Jetzt
anmelden!**

- **Aquawell** stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen, baut Kraft auf, schont die Gelenke, fördert das Wohlbefinden und sorgt für Entspannung.
- **Aquawell** empfiehlt sich bei Gelenkproblemen, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, künstlichen Hüft- und Kniegelenken, um Gelenkproblemen vorzubeugen oder Rückfälle zu vermeiden.
- **Aquawell** ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen. Sie können jederzeit einsteigen.
- **Aquawell** findet unter fachkundiger Leitung statt und ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Probieren Sie es aus - eine Schnupperlektion ist gratis!

Kursdaten	Jeweils Montag vormittags 11.00 bis 11.45 Uhr abends 18.15 bis 19.00 Uhr
Kurskosten	Fr. 12.00 pro Lektion für Mitglieder Fr. 14.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder Der Badeintritt ist <u>nicht inbegriffen</u>
Kursort	Ovaverva St. Moritz
Kursleitung	Andrea Mutschler

Auskunft/Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt