

An die
Sportlerinnen und Sportler
von PluSport Zürisee



Stäfa im November 2016

Aqua Gym Stunde ab Januar 2017

Liebe Sportlerinnen und Sportler

Bist du fit, selbständig und interessiert, dich beim Aqua Gym sportlich zu betätigen?

Aqua Gym ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe absolviert wird. Es werden Kraft- und Konditionsübungen durchgeführt und somit die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als ausserhalb des Wassers.

Nach 2014 und dem Wechsel ins neue Schulbad Allmendli in Erlenbach bietet PluSport Zürisee ab Januar 2017 wieder eine Aqua Gym Stunde an.

Kursinformationen:

Kursort:	Kleinschwimmbad Allmendli, Im Allmendli 5, 8703 Erlenbach
Kursdaten:	Ab Dienstag, 10. Januar 2017, jeden 2. und 4. Dienstag ohne Schulferien
Wasserzeiten:	19:05 – 19:55 Uhr
Treffpunkt:	Eingang Bad ; pünktlich um 18:45 Uhr
Kursleitung:	Viviane Trezzini
Teilnehmerzahl:	Max. 15 Personen (Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen)
Kosten:	Keine. Die Kosten werden von PluSport Zürisee übernommen
Versicherung/Transport:	ist Sache der Sportlerinnen und Sportler.
Anmeldung und Information:	Lisbeth Steiger Dorfstrasse 44E, 8712 Stäfa E-Mail: lisbeth@steigerfamily.ch Tel.: 044 796 43 87, Mobil: 076 394 92 21

Hinweis:

Die Aqua Gym Abende für die Sportlerinnen und Sportler, welche am Dienstagabend die Schwimmstunden (Schwimmen 1 & 2) im Allmendli in Erlenbach besuchen, werden im Jahr 2017 weiterhin durchgeführt.