

# Aquafitness-Kurse

Aquafitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Hallen- und Freibad  
Stampfi Rothrist

Freitag

11.00-11.45 Uhr

11.45-12.30 Uhr

Durch ein abwechslungsreiches Angebot wird die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Es ist somit für alle Altersgruppen und Fitness-Niveaus geeignet.



**Aquafitness**

Christine Gerber



[www.aquafitness-christine.ch](http://www.aquafitness-christine.ch)

4800 Zofingen

T: 062 751 58 51

N: 079 204 32 09

[c.gerber@bluemail.ch](mailto:c.gerber@bluemail.ch)