

Wassergymnastik

Sargans

Die allgemeine Fitness wird mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt.

Voraussetzung für die Teilnahme

Auch für wasserungeübte und wenig trainierte Personen geeignet. Der Eintritt ins Bad ist im Kurspreis inbegriffen.



Alle Informationen und Anmeldung
finden Sie auch auf
www.sg.prosenectute.ch

Durchführung

06. Januar bis 31. März 2026

Tag und Uhrzeit

Dienstag, 17:10 - 18:00 Uhr

Anzahl Kurstage

12

Lektionen pro Kurstag

1

Kursleitung

Irina Walser

Durchführungsort/Treffpunkt

Schulhaus Kastels
Grossfeldstrasse 36
7320 Sargans

Kosten

Fr 234.00
inkl. Hallenbadeintritt

Anmeldung

Zwingend notwendig, die Anzahl Plätze ist begrenzt. Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung