

SPORT, TÄUFFELEN

WASSERGYMNASTIKKURSE FÜR SENIOREN

Wassergymnastikkurs für Senioren – Fitness, Spass und Lebensfreude im Wasser

Tauche ein in ein Training, das dich bewegt! Unsere Drop In Wassergymnastikkurse verbinden effektives Ganzkörpertraining mit purer Lebensfreude. Im Wasser trainierst du gelenkschonend, effizient und mit viel Spass.

Warum Aquafit? Weil es wirkt.

Der Wasserwiderstand stärkt deine Muskulatur, ohne die Gelenke zu belasten. Gleichzeitig fördert der Wasserdruck die Durchblutung und unterstützt dein Herz-Kreislaufsystem. Du verbesserst deine Ausdauer, kräftigst deinen gesamten Körper und stärkst deine Atemmuskulatur – ganz nebenbei.

Individuell und für jedes Fitnesslevel geeignet

Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene: Beim Drop In bestimmst du dein Tempo und die Intensität selbst. Unsere qualifizierten Trainer sorgen dafür, dass du optimal gefordert wirst – sicher und angepasst an dein persönliches Fitnesslevel.

Das erwartet dich:

**Abwechslungsreiche Lektionen mit motivierender Musik
Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
Gelenkschonende Übungen zur Stärkung von Sehnen und Bändern
Verbesserung von Gleichgewicht und Körpergefühl
Förderung der Mobilität und des allgemeinen Wohlbefindens**

Mehr als nur Training

Erlebe die Freude an Bewegung in der Gruppe, gemeinsame Erfolgserlebnisse und eine motivierende Atmosphäre. Aquafit bringt Energie, Lebensfreude und «good vibes» in deinen Alltag.

Kursdetails:

8 Wochen (1 Lektion pro Woche)

QualiCert-zertifiziert und krankenkassenanerkannt (Kostenbeteiligung je nach Krankenkasse möglich)

Für wen geeignet?

Für alle – ganz ohne Vorkenntnisse. Ideal für alle, die sich schonend bewegen, ihre Fitness verbessern und dabei Spass haben möchten.

Jetzt starten und die positive Wirkung von Bewegung im Wasser erleben!

ÖFFNUNGSZEITEN

Von 16. Mai 2026 bis 4. Juli 2026

Montag - Sonntag

10:15 - 11:05



CONTACT

Oberstufenzentrum Täuffelen
Burgerstrasse 5
2575 Täuffelen

