

Aqua – Power im Freibad Stansstad

Aqua-Fitness im tiefen Wasser (ohne Bodenkontakt) ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Wir nutzen den Widerstand des Wassers um die Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu Trainieren. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln verstärken wir die Wirkung. Aqua – Power ist ein Training für jedermann/frau und jedes Alter geeignet.



mittwochs 08.05 h – 08.45

CHF 16.00/Lektion