

Infos Aquapower / WOGA Oensingen 2025

Kursangebote:

AQUAPOWER

Aquapower ist Training im stehetiefen Wasser zu Musik. Gelenkschonend wird Kraft, Herzkreislauf, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert. Aquapower ist für alle geeignet, egal welches Alter oder Fitnesszustand. Im Wasser lässt sich die Anstrengung sehr gut dosieren und deinem Fitnesslevel anpassen.

WOGA

WOGA ist eine ruhige und bewusste Art, sich im Wasser zu bewegen. Wir trainieren Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Wahrnehmung und Entspannung. Alle Bewegungen werden bewusst, mit viel Spüren und Wahrnehmen ausgeführt. Eine wunderbare Art, muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken.

Informationen:

Gut zu wissen...

- Innerhalb der Halbjahres- / Jahres-Abos kannst du verpasste Lektionen vor- oder nachholen.
- Bei längerem Ausfall wegen Krankheit (mehr als drei Wochen) werden dir die verpassten Lektionen auf dein nächstes Abo gutgeschrieben.
- Bitte mir jeweils kurz per WhatsApp oder ähnlich mitteilen, wenn du an einer Lektion nicht teilnehmen kannst oder eine Lektion vor oder nachholen möchtest.
- Vor oder nachholen ist auch im anderen Angebot möglich (Aquapower - WOGA)
- Ich freue mich immer wieder auf euch und bin froh, dass ihr euch immer respektvoll und wohlwollend neben- und miteinander im Wasser bewegt, DANKE!

Kurs	1	2	3	4	5	WOGA	6	7
Wochentag	Mo	Mo	Mo	Mo	Di	Di	Mi	Mi
Zeit	15.30	16.20	17.10	18.00	13.20	14.15	19.05	19.55

Infos und Anmeldung:

Sabine Kaser, Tel: 062 396 37 79, 079 656 15 04
s.kaser@ggs.ch, www.aquapower-oensingen.com