

## Aquafit+Fun (Flach-/Tiefwasser)



- Mit viel Spass aktiv und gesund bleiben
- Bessere Beweglichkeit, Kraft und Koordination



- Erleben Sie die Freude an der Bewegung
- Abwechslungsreich und auf Sie abgestimmt

### Kursinhalt:

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Auftrieb und Widerstand des Wassers optimal ausnutzen können. Sie trainieren effizient und gelenkschonend im brusttiefen Wasser oder im Tiefwasser Ihre Kraft, Koordination und Ausdauer. Ihre Haut wird durch den Druck und die Strömung massiert und besser durchblutet. Hilfsmittel wie die Pool-Noodle oder Aqua-Disc machen das Programm abwechslungsreich.

Erleben Sie ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining das Spass macht!

**Probieren Sie es aus!**

## Aqua-Pilates



- Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur
- Bewusste Atmung und Entspannung

- Geniessen Sie die fließenden Bewegungen im Wasser
- Entdecken Sie ein neues Körperbewusstsein



### Kursinhalt:

Aqua-Pilates bringt die klassischen Pilatesübungen unter Beachtung von Atmung, Konzentration und Bewegungsfluss in den Pool. Auftrieb und Widerstand des Wassers bringen eine neue Dimension in die Pilates-Übungen. Bei Aqua-Pilates steht, wie beim Training auf der Matte, die Aktivierung des „Powerhouse“ an erster Stelle. Die Übungen werden im brusttiefen Wasser ausgeführt.

Entdecken Sie, wie Sie mehr Kraft im Rumpf gewinnen und eine bessere Körperhaltung aufbauen!

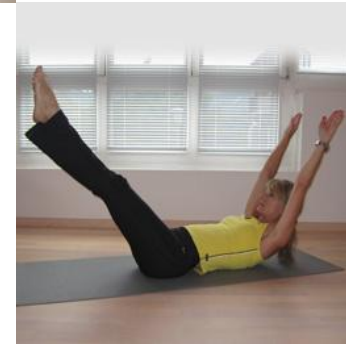
**Probieren Sie es aus!**

## Pilates b.e.



- Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserte Körperhaltung

- Entspannen Sie sich auch mit gezielten Atmungsübungen
- Entdecken Sie ein neues Körperbewusstsein



### Kursinhalt:

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl Muskelkräftigung als auch Dehnung enthält. Sie lernen, wie Sie das Kraftzentrum, das von Bauch-, Rücken- Beckenbodenmuskulatur und dem Zwerchfell gebildet wird, aktivieren. Mit spezieller Atemtechnik und mit fließenden Bewegungen trainieren Sie die tiefe Rumpfmuskulatur, damit Sie im Alltag belastbarer werden.

Entdecken Sie, wie Sie mehr Kraft im Rumpf gewinnen und eine bessere Körperhaltung aufbauen!

**Probieren Sie es aus!**

## Bodyfit 60+



- Aktiv und gesund auch mit zunehmendem Alter
- Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

- Entdecken Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
- Erleben Sie ein auf Sie abgestimmtes Training



### Kursinhalt:

In diesem Programm entdecken Sie, dass Sie unabhängig Ihres Alters Ihre gesamte Muskulatur aktivieren, die Kraft trainieren und die Koordination und Beweglichkeit verbessern können. In abwechslungsreichen Lektionen und mit unterschiedlichen Geräten erleben Sie ein rundum aktives Bewegungsprogramm. Die vielseitigen Übungen sind speziell auf Sie abgestimmt. Mit diesem gezielten und angepassten Körpertraining bleiben Sie belastbar und fit für den Alltag.

Sorgen Sie für die Fitness im Alter vor!

**Probieren Sie es aus!**

### Probelektionen:

Der Besuch einer Probelektion hilft zu entscheiden, ob Kurs und Vermittlung Ihren Vorstellungen entsprechen. Eine Probelektion ist kostenlos. Melden Sie sich bitte vorgängig an.

### Anmeldung

Grundsätzlich erfolgt die Kursanmeldung für einen ganzen Kurs. Einzellektionen können nach Absprache gebucht werden. Vorgängig zu einer Anmeldung besteht die Möglichkeit, eine Probelektion zu besuchen.

### Versicherung

Der Besuch des Unterrichts erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Die Gymnastica Kilchberg haftet nicht bei Unfällen.

### Auskunft und Anmeldung:

Erika Völlm  
 dipl. Bewegungspädagogin BGB, Aquafit-Instruktorin  
 Telefon: 044 715 04 20  
 E-Mail: [erika.voellm@swissonline.ch](mailto:erika.voellm@swissonline.ch)  
 Web: <http://www.gymnastica.ch>



**GYMNASTICA KILCHBERG**  
 Training von Kopf bis Fuss

*individuell*  
**Koordination**  
**Kraft**  
**Beweglichkeit**  
**vielseitig**

**Aquafit+Fun**  
 (Flach-/Tiefwasser)

**Aqua-Pilates**

**Pilates b.e.**

**Bodyfit 60+**