

## Kurs 30

---



### Ort

Hallenbad  
im Sportzentrum Tägi  
Tägerhardstrasse 122  
5430 Wettingen



### Leitung

Karin Berset  
Tel 078 911 47 12

### Kosten

Fr. 176.—  
Plus Fr. 6.— Eintritt ins  
Hallenbad

### Anmelde-Schluss

1. Oktober 2021

## Sport und Spass im Wasser

Im flachen Wasser trainieren Sie den ganzen Körper.

Sie stärken ihre Muskeln.

Das Gleichgewicht können Sie im Wasser besser trainieren als an Land.

Sie fühlen sich leicht und sicher.

Das Wasser regt die Durchblutung an.

Wir freuen uns auf Spiele und Spass.

Der Kurs ist für Nicht-Schwimmer geeignet.

### Mitbringen

Bade-Bekleidung, Bade-Tuch,  
Unter-Wäsche, Haarbürste, Shampoo und  
Dusch-Mittel

### Besammlung

13.20 Uhr vor dem Hallenbad

### Verabschiedung

15.00 Uhr vor dem Hallenbad

### Daten

■ **Freitag**, 13.20 bis 15.00 Uhr

Oktober 15. / 22. / 29.

November 05. / 12. / 19. / 16.

Dezember 03.

---