



## Aquafit



<b>Beschreibung</b>	<p>Aquafit ist ein Bewegungsangebot zu Musik im Wasser. Sie tragen einen Auftriebsgurt und schweben dadurch während der ganzen Lektion. Aquafit ist besonders Gelenk schonend. Sie trainieren die Ausdauer und somit das Herz-Kreislaufsystem, stärken mit kräftigenden Übungen die tiefliegende Muskulatur, straffen das Bindegewebe und optimieren die Beweglichkeit und Koordination. Sie füllen Ihre physischen wie psychischen Reserven auf und sind somit Leistungsfähiger und konzentrierter.</p> <p><i>Aquafit is an exercise offer to music in the water. You will wear a buoyancy harness and will float throughout the lesson. Aquafit is particularly easy on the joints. You train endurance and thus the cardiovascular system, strengthen the deep-seated muscles with strengthening exercises, tighten the connective tissue and optimize mobility and coordination. You fill up your physical and mental reserves and are therefore more efficient and concentrated.</i></p>
<b>Administratives</b>	<p>Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir Sie um Ihre Anmeldung. Ihre Anmeldung muss unterzeichnet zusammen mit den AGB, der Badeordnung sowie dem Gesundheitsblatt an Gsünder Basel per Email oder per Post gesendet werden.</p> <p><i>Since the number of places is limited, we kindly ask you to register. Your registration must be signed and sent to Gsünder Basel by email or by post together with the general terms and conditions, the bathing regulations and the health sheet.</i></p>
<b>Voraussetzungen &amp; Zielgruppe</b>	<p>Geübter Schwimmer und sicher im Tiefwasser. Ausschliesslich Pensionierte von Roche sowie aktive Roche Mitarbeiter.</p> <p><i>Experienced swimmer and confident in deep water. Only Roche retirees and active Roche employees.</i></p>
<b>Teilnehmerzahl</b>	<p>Min. 8 / Max. 20 Teilnehmer / <i>participants</i>.</p>
<b>Termine, Tag &amp; Zeit</b>	<p>jeweils freitags/<i>friday</i>, 14.30 - 15.15 Uhr (15x):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 08.09.2023</li><li>• 15.09.2023</li><li>• 22.09.2023</li><li>• 29.09.2023</li><li>• 06.10.2023</li><li>• 13.10.2023</li><li>• 20.10.2023</li><li>• 27.10.2023</li><li>• 03.11.2023</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.11.2023</li> <li>• 17.11.2023</li> <li>• 24.11.2023</li> <li>• 01.12.2023</li> <li>• 08.12.2023</li> <li>• 15.12.2023</li> </ul>
<b>Preis &amp; Zahlung</b>	<p><b>CHF 195.-</b></p> <p>Die Kurskosten werden nach dem Einreichen des Anmeldeformulars und mit der Teilnahmebestätigung von Gsünder Basel per E-Mail in Rechnung gestellt. Die Rechnung erfolgt an die Privat-Adresse.</p> <p><i>The course costs will be invoiced after the submission of the registration form and with the confirmation of participation from Gsünder Basel via e-mail. The invoice is sent to the private address.</i></p>
<b>Versicherung</b>	<p>Ist Sache des Teilnehmers.</p> <p><i>It is up to the participant.</i></p>
<b>Kursleitung</b>	<p>Andrea Mäder</p>