

Wassertherapie

Wassertherapie ist eine für Gelenke und Wirbelsäule schonende Methode, um Ihre Fitness und Beweglichkeit zu verbessern. Durch die spezifischen Kräfte des Wassers, wie Auftrieb, Widerstand und Druck, ergibt sich ein hochwirksames Training. Egal in welcher körperlichen Verfassung Sie sind, kann das Training im Wasser optimal auf jedes Bedürfnis ausgerichtet werden. Erleben Sie Wassertherapie im speziellen Ambiente des Solebades im Fitnesspark Banane in Winterthur.

Das Training

Gruppengrösse von maximal 12 Personen. Die Wassertherapie ist auch für Personen geeignet, die nicht schwimmen können; die Wassertiefe beträgt maximal 1.20 Meter.

Leitung

Benno Stadelmann, Physiotherapeut FH, Turn- und Sportlehrer ETH
Caroline Uhlmann, Physiotherapeutin FH, Sportphysiotherapeutin SPT

Zeit

Donnerstag 16.30–17.15 Uhr

Kosten

3 Monate CHF 290
12 Monate CHF 950

Anmeldung

Der Einstieg in die Wassertherapie ist jederzeit möglich, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte melden Sie sich telefonisch (052 260 37 80) an.

Abmeldung im Verhinderungsfall

Terminabmachungen gelten als verbindlich. Falls Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte 24 h vor dem Trainingstermin ab.

