

Schwimmclub Mels



Aqua-fit und Schwimmkurse



Aqua-fit

im Winterhalbjahr (jeden Donnerstag)



Aqua-Fit fördert

- die allgemeine Fitness
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kondition


Aqua-Fit ist vorbeugend bei

- Herz-Kreislauf-Problemen
- Rücken- und Kreuzproblemen




Aqua-Fit eignet sich für wassergeübte und auch wenig trainierte Personen, Übergewichtige, Athleten, Freizeitsportler, Läufer, Velofahrer etc.

Ihre Krankenkasse gibt Auskunft über Rückerstattung der Kurskosten für Aqua-Fit. Die Benützung der Wasserweste ist inbegriffen, die Kurskosten sind exkl. Hallenbad-Eintritte.



Crawl- und Erwachsenen- schwimmen



Laufend Kurse für
Crawl- und
Erwachsenenschwimmen
im Schwimmbad Mels.
Kurstag Dienstag

**Schwimmen macht
Spass, fördert die
Fitness und sorgt für
eine gute Figur!**



Mehr Informationen und Anmeldungen zu
Aqua-Fit sowie Crawl- und Erwachsenenschwimmen bei:

www.scmels.ch

kaethi.umberg@gmx.ch

Telefon ~~079 855 61 03~~