



DROP IN

Wassergymnastik für Senior:innen

- Gezieltes Training der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperspannung und Schnelligkeit
- Anspruchsvolle, ungefährliche und wirksame Übungen für den ganzen Körper, passend für alle Fitnesslevels
- Erhalt der Mobilität und Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Abwechslungsreiche Lektionen, die Spass machen und wirken

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE IM ÜBERBLICK:

- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durch gezieltes Training im Wasser
- Schulung von Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit
- Stärkung der Atemmuskulatur, des Immunsystems und Verbesserung der Durchblutung
- Eigens komponierte Musik, welche die rhythmische Bewegung im Wasser fördert



www.dropin.ch



METHODE IRIS AUGSBURGER

Sämtliche Drop In Kurse werden nach der Methode Iris Augsburgs unterrichtet. Ein Drop In Kurs soll vor allem eines: Spass machen und Lebensfreude vermitteln! Egal ob schnellere oder langsamere Bewegungen, viele oder wenige Wiederholungen: im qualitativ hochstehenden Fitnessprogramm für Senior:innen bestimmst du die Intensität deines Trainings selbst.

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN DROP IN KURS

Bei Drop In können alle Senior:innen mitmachen. Vorkenntnisse sind keine notwendig, du kannst in jeder Kursperiode in einen Kurs deiner Wahl einsteigen. Ganz egal wie dein aktueller Fitnesslevel aussieht, unsere Kursleitenden sorgen dafür, dass du weder über- noch unterfordert wirst und helfen dir dabei, fitter zu werden.

UNSERE KURSE

- Kursstart 5x pro Jahr
- Kursdauer jeweils 8 Wochen à 50 Minuten pro Lektion
- Alle Kursorte sind auf unserer Webseite ersichtlich

**«ICH KANN WIEDER AUS DEM KNIEN
AUFSTEHEN, OHNE MICH IRGENDWO
FESTZUHALTEN, UND MEINE AUSDAUER
HAT SICH VERBESSERT.»**

Elisabeth, 76

