

KLINIK ST. KATHARINENTAL DIESENHOFEN



DROP IN

Wassergymnastik für Senior:innen

Mit einem Drop In Kurs förderst du dein Wohlbefinden, steigert deine Lebensfreude, verbesserst dein Fitnesslevel, erhältst deine Mobilität und verlangsamt so den Alterungsprozess.

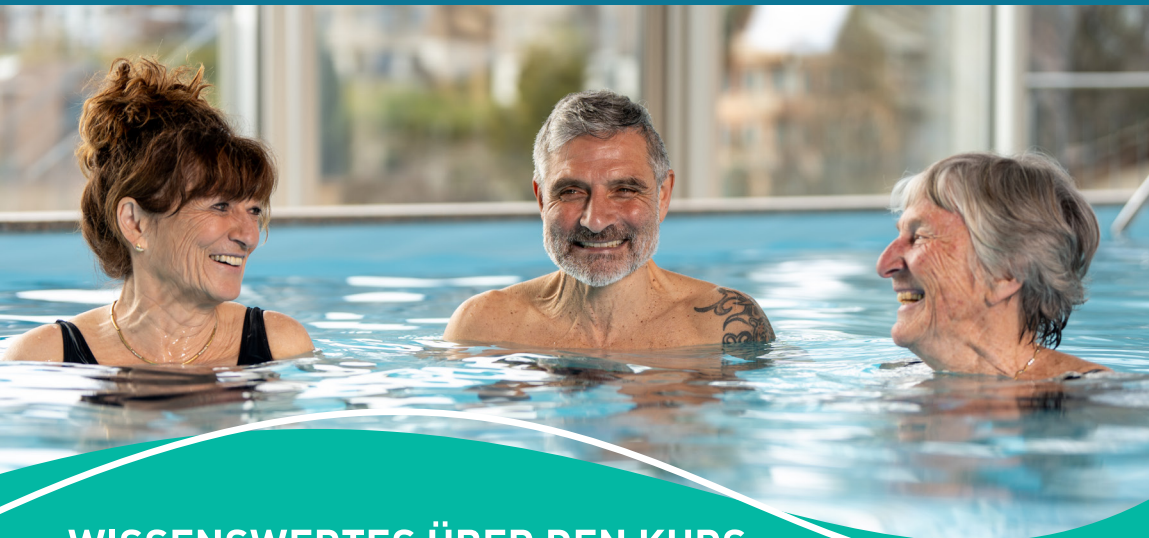
CHF 25.- RABATT

Bei Kursanmeldung bis 31.08.2026. Rabattcode: **BKN-9NF-X6P**
1x einlösbar. Nicht kumulierbar.

Jetzt anmelden: online unter www.dropin.ch
oder via Telefon unter 0848 577 977



KLINIK ST. KATHARINENTAL DIESENHOFEN



WISSENSWERTES ÜBER DEN KURS:

- 8 abwechslungsreiche Lektionen à 50 Minuten
- Bis zu 3 Fehllektionen möglich pro Buchung
- Viele Krankenkassen leisten einen Beitrag an unsere Kurse, dank unserer QualiCert-Zertifizierung
- Einstieg auch ohne Vorkenntnisse möglich
- Ort: **Klinik St. Katharinental Diessenhofen** (dienstags)

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Gezieltes Training der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperspannung und Schnelligkeit
- Training der Mobilität: Schulung von Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Verbesserung der Durchblutung
- Gelenkschonendes Training das Sehnen und Bänder kräftigt