



STADTKLOTEN



Aquafit

• Dynamisch.
Sanft.
Effektiv.

Montag mit Sonja

Kursdauer:
17. August – 7. Dez. 2026

15 Lektionen

Tiefwasser **12.00 – 12.45 Uhr**

Kurpreis (exkl. Badeintritt):
CHF 315.00

Dienstagvormittag mit Sylvie

Kursdauer:
18. August – 8. Dez. 2026

15 Lektionen

Tiefwasser **08.40 – 09.25 Uhr**
oder **09.30 – 10.15 Uhr**

Kurpreis (exkl. Badeintritt):
CHF 315.00

Dienstagabend mit Sandra

Kursdauer:
18. August – 8. Dez. 2026

15 Lektionen

Tiefwasser **18.00 – 18.45 Uhr**

Kurpreis (exkl. Badeintritt):
CHF 315.00

Donnerstag mit Sina

Kursdauer:
20. August – 10. Dez. 2026

15 Lektionen

Flachwasser **12.50 – 13.35 Uhr**
Tiefwasser **18.00 – 18.45 Uhr**
oder **18.50 – 19.35 Uhr**

Kurpreis (exkl. Badeintritt):
CHF 315.00

Freitag mit Sonja

Kursdauer:
21. August – 11. Dez. 2026

15 Lektionen

Tiefwasser **09.30 – 10.15 Uhr**

Kurpreis (exkl. Badeintritt):
CHF 315.00

Anmeldung:

Via online Formular unter www.schluefweg.ch oder via QR Code bis 12. Juli 2026. Danach per E-Mail an kurse@kloten.ch.



Kursbestätigung:

Sie erhalten nach Anmeldeschluss und vor Kursbeginn eine Bestätigung per E-Mail inkl. aller Kursdaten.

Zahlung:

Die Kurse können ab einer Woche vor Kursstart vor Ort mit Karte oder Bar bezahlt werden.

Vorteile von Aquafit:

Kraft, Wohlbefinden und mehr Beweglichkeit. Das Training stärkt Herz und Kreislauf, verbessert die Haltung und entlastet Gelenke, Knochen und Rücken. Durch den gleichmässigen Wasserwiderstand arbeitet der ganze Körper, was den Stoffwechsel anregt. Bewegung im Wasser unterstützt zudem den Lymphfluss. Wie bei jedem aktiven Training werden Glückshormone ausgeschüttet. Sie können sich also bereits jetzt freuen!

Fokus im Flachwasser:

Mobilität und Balance durch sanfte, fliessende Bewegungs- und Dehnelemente.

Ausrüstung:

Schwimmbekleidung.
Schwimmgürtel und
Schwimmnudeln werden
zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen und Konditionen finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.schluefweg.ch/aquafit. Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden.

Fokus im Tiefwasser:

Ausdauer und Kraftaufbau in der Körpermitte.

Durchführungsort:

Hallenbad Kloten
Schluefweg 10
8302 Kloten
044 804 85 85
kurse@kloten.ch

Voraussetzung:

Sicherheit im Wasser.
Für Tiefwasser sollten Sie schwimmen können.
Weitere Vorkenntnisse sind nicht nötig.

