

# Balzner Schwimmclub



## DONNERSTAGABEND AQUAFIT

Intensives Aqua Training im Tiefwasser

Aqua Fitness ist mehr als Planschen. Koordinative und kognitive Fähigkeiten werden trainiert. Es optimiert das Herz-Kreislauf-System und ist gut für den Stoffwechsel. Der Auftrieb schont die Gelenke, fördert aber zugleich die Muskelkraft und Ausdauer.

*„Aqua Fitness bereitet Freude und körperliches Wohlbefinden“*

Kursort: Hallenbad Balzers

Leiterin: Daniela Bini, Aqua Fit Instruktuerin

Kurs: **Donnerstag 19.00-20.00 Uhr**  
Kurs ist fortlaufend, Feiertag frei.

Kosten: **10-er Abo** (exkl. Hallenbadeintritt): **CHF 130**  
**Einzelbesuch** (exkl. Hallenbadeintritt): **CHF 15**  
Für BSC-Mitglieder ist die Teilnahme im Mitgliederbeitrag inkl..

Bank: Liechtensteinische Landesbank AG, 9490 Vaduz  
Kontoinhaber: Balzner Schwimm-Club, 9  
Kontonummer: 90-3253-1  
IBAN: LI92 0880 0000 0564 4943 5  
Vermerk: Name und Aqua Fitness

Wichtiges: Auftriebsgurte /Westen werden kostenlos bereitgestellt

Anmeldung: [www.bsc.li](http://www.bsc.li) (Ausschliesslich via Webseite!)  
Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Weitere Auskunft: [kurse@bsc.li](mailto:kurse@bsc.li)

Haftung/  
Versicherung: Ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers