

# Aquawell in St. Moritz

## Das Wassertraining der Rheumaliga

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik und auch für Nichtschwimmer geeignet.



**Jetzt  
anmelden!**

- **Aquawell** stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen, baut Kraft auf, schont die Gelenke, fördert das Wohlbefinden und sorgt für Entspannung.
- **Aquawell** empfiehlt sich bei Gelenkproblemen, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, künstlichen Hüft- und Kniegelenken, um Gelenkproblemen vorzubeugen oder Rückfälle zu vermeiden.
- **Aquawell** ist ein fortlaufender Kurs mit wöchentlichen Lektionen. Sie können jederzeit einsteigen.
- **Aquawell** findet unter fachkundiger Leitung statt und ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Probieren Sie es aus - eine Schnupperlektion ist gratis!

**Kursdaten** Montag, 8. Januar bis 15. April 2024  
11.00 bis 11.45 Uhr

**Kurskosten** Fr. 14.00 pro Lektion für Mitglieder  
Fr. 16.00 pro Lektion für Nicht-Mitglieder  
Der Badeintritt ist nicht inbegriffen

**Kursort** Ovaverva St. Moritz

**Kursleitung** Andrea Mutschler

### Auskunft/Anmeldung

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80, [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt