

# Aqua-Fitness - der ideale Sport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **7 (2001)**

Heft 14

PDF erstellt am: **24.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Aqua-Fitness – der ideale Sport

Aqua-Fitness ist eine gute Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen. Durch den Wasserantrieb werden die Gelenke geschont und der Rücken entlastet. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hilft zu lockerer Bewegung.

Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.

In den wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Jede Aqua-Fitness-Stunde wird von zwei ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen geführt und kostet Fr. 4.50 exkl. Hallenbad-Eintritt.

Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, mit einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen. Machen Sie mit, kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

Auskünfte erteilen Ihnen die unten stehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.

Baar Lättich	4.6401.1	Montag	14.00 h	Ida Zweifel	712 10 20
	4.6401.2	Montag	14.45 h	Christine Kaiser	780 12 08
Baar Schule f. Sehbehinderte u. Blinde	4.6401.3	Dienstag	08.30 h	Gaby Melliger	741 58 84
	4.6401.4	Dienstag	09.15 h	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	4.6401.5	Montag	15.00 h	Gaby Melliger	741 58 84
Hünenberg Moos	4.6401.6	Freitag	14.00 h	Christine Kaiser	780 12 08
	4.6401.7	Freitag	14.45 h	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	4.6401.8	Montag	13.30 h	Yvonne Stock	761 07 18
	4.6401.9	Montag	14.15 h	Verena Grimm	711 05 94
	4.6401.10	Montag	15.00 h	Andrea Oehri	761 76 38
	4.6401.11	Montag	15.45 h	Alina Spieser	741 60 35
Steinhausen	4.6401.12	Donnerstag	08.15 h	Marijke Wouters	741 47 24
Albisstrasse	4.6401.13	Donnerstag	09.00 h	Gaby Melliger	741 58 84

