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

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 9 (2003)

Heft: 17

Rubrik: Bewegung im Wasser

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, ist es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden verunmöglicht
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- · Aktivierung des Lymphsystems

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!



Aqua-Fit

Ausdauertraining mit Weste: beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Aqua-Jogging

Ausdauertraining ohne Weste: beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit integriertem Lauftraining im brusttiefen Wasser. Dank Bodenkontakt werden Bewegungsabläufe erleichtert und auch Nichtschwimmer fühlen sich dabei sehr sicher.

Aqua-Fitness

Nebst Wassergymnastik wird ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

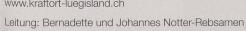
Bewegung im Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer(innen) und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen.

Ferienhaus Luegisland

ldealer Ferienort in herrlichem Erholungs- und Wandergebiet am Fusse des Gottschalkenbergs 780 m ü.M. Gepflegtes Haus an ruhiger und aussichtsreicher Lage mit feiner, gesunder Kost. Wir bieten auch persönliche und familiäre Betreuung von Senioren zur Entlastung der Angehörigen. Günstig für Gruppen, Kurse, Senioren und Familien. Preis: Fr. 84.– bis Fr. 93.–

Anmeldung und Prospekte:
Tel. 041 757 18 18, Fax 041 757 18 00
Luegisland.finstersee@bluewin.ch
www.kraftort-luegisland.ch





Aqua-Fit

Ausdauertraining mit Weste

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, vor allem aber dient Aqua-Fit der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe. Das Wasser ist das ideale Element fürs Training, denn es ermöglicht eine individuelle Dosierung der Belastung, verhindert Muskelkater, hat einen Massageeffekt und steigert die Körperwahrnehmung.

Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste wird Ihnen am Kurs zur Verfügung gestellt und ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti
Mit Sissy Deligiannis,
Turn- und Sportlehrerin II ETH
Dienstag 15.30–16.20 Uhr
Fr. 175.– für 10 Lektionen inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6402.16
10 Lektionen
7. Januar bis 1. April 2003,
ohne 4./11. Februar und 4. März 2003
Anmeldung bis 13. Dezember 2002

Kursnummer: 4.6402.17
10 Lektionen
8. April bis 24. Juni 2003,
ohne 22./29. April 2003
Anmeldung bis 28. März 2003

Aqua-Jogging

Ausdauertraining ohne Weste

Aqua-Jogging beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung
der allgemeinen Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser
immer Bodenkontakt, was gezielte
Bewegungsabläufe erleichtert und
auch für Nichtschwimmer sehr geeignet ist. Trotzdem werden die
Gelenke durch den Wasserauftrieb
geschont und der Rücken entlastet.
Der Wasserwiderstand eignet sich
besonders gut für die Kräftigung der
Muskeln und das Lauftraining stärkt
gezielt das Herz-Kreislauf-System.

Hünenberg, Hallenbad Moos Freitag 15.45–16.30 Uhr Fr. 160.– für 12 Lektionen inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6404.1
12 Lektionen
10. Januar bis 28. März 2003
Anmeldung bis 20. Dezember 2002

Kursnummer: 4.6404.2
12 Lektionen
4. April bis 4. Juli 2003,
ohne 18./25. April 2003
Anmeldung bis 21. März 2003

Bewegung im Wasser

Angebotsnummer: 4.6405

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer(innen) und Personen mit Behinderungen (z. B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27 Mit Marijke Wouters Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung direkt bei Marijke Wouters, Telefon 041 741 47 24

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

