

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 9 (2003)  
**Heft:** 18

**Rubrik:** Aqua-Fitness - der ideale Sport

#### 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:** 01.02.2026

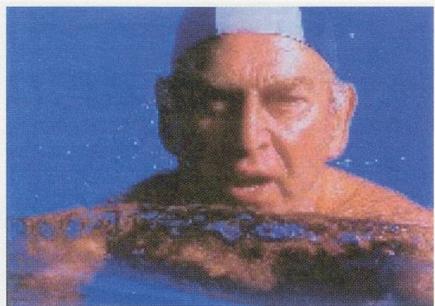
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Aqua-Fitness – der ideale Sport

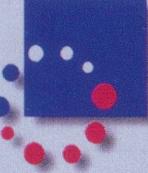
Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.

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	Mo	14.00 Uhr	Ida Zweifel	041 712 10 20
	4.6401.2	Mo	14.45 Uhr	Christine Kaiser	041 780 12 08
Baar Schule für Sehbehinderte und Blinde	4.6401.3	Di	08.30 Uhr	Marijke Wouters	041 741 47 24
	4.6401.4	Di	09.15 Uhr	Jasmin Lüdi	041 720 24 28
Cham Röhrlberg	4.6401.5	Mo	15.00 Uhr	Gaby Melliger	041 741 58 84
Hünenberg Moos	4.6401.6	Fr	14.15 Uhr	Adele Vergari	041 787 26 13
	4.6401.7	Fr	15.00 Uhr	Silvia Döbeli	041 780 63 72
Inwil ZUWEBE	4.6401.8	Mo	13.30 Uhr	Yvonne Stock	041 761 07 18
	4.6401.9	Mo	14.15 Uhr	Verena Grimm	041 711 05 94
	4.6401.10	Mo	15.00 Uhr	Andrea Oehri	041 761 76 38
	4.6401.11	Mo	15.45 Uhr	Alina Spieser	041 741 60 35
Steinhausen	4.6401.12	Do	08.15 Uhr	Marijke Wouters	041 741 47 24
Albisstrasse	4.6401.13	Do	09.00 Uhr	Gaby Melliger	041 741 58 84



# Steinmann

**Sanitär - Heizung - Gas**

Blickensdorferstrasse 15a  
6340 Baar

**Für neui Badzimmer, Umbaute,  
Reparature oder en guete Tipp  
sind mir immer für Sie da**

**Am Beschte grad alüüte**

**041 / 767 70 80 oder es Mail**

**Internet:** [www.steinmann-baar.ch](http://www.steinmann-baar.ch)  
**E-Mail:** [info@steinmann-baar.ch](mailto:info@steinmann-baar.ch)

