Aqua-Fitness - der ideale Sport

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (2003)**

Heft 17

PDF erstellt am: **27.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

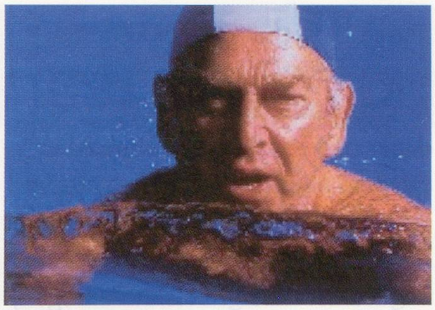
Aqua-Fitness – der ideale Sport

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

Badeparadies mit Thermal- und Solbädern

Individuelles Training
- Kreislauf, Ausdauer, Kraft auf modernsten Geräten
- Beratung durch ausgewiesene Instruktoren
- Attraktive Öffnungszeiten

Saunawelt für Wohlbefinden

Grosses Kursangebot
- Aquafit
- Fitgymnastik für Senioren
- Rückengymnastik und vieles mehr

Jahreskarte A **Fr. 890.-**
(uneingeschränkte Eintritte)

Jahreskarte Z **Fr. 620.-**
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)

Einzeleintritt A **Fr. 30.-**

Einzeleintritt Z **Fr. 23.-**
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)

ALLES UNTER EINEM DACH

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 07.00 - 23.00 Uhr
Sa/So 08.00 - 22.00 Uhr

Fitness Park
Baarerstrasse 53 • 6300 Zug
Tel. 041 711 13 13 • Fax 041 711 19 19

www.fitnesspark.ch

FITNESS PARK
EICHSTÄTTE · ZUG