Bewegung im Wasser

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 18

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

Bewegung im Wasser

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[ps]
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 und Personen mit Behinderungen/ Einschränkungen.

Ferienhaus Luegisland

Idealer 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

Leitung: Bernadette und Johannes Notter-Rebsamen

Aqua-Fit[ps]
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 Adele Vergari
Dienstag von 15.30 bis 16.20 Uhr
evtl. Änderung von Tag und Zeit möglich!
Fr. 140.– für 8 Lektionen inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6402.18
8 Lektionen
19. August bis 21. Oktober,
ohne 7./14. Oktober 2003
Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer: 4.6402.19
8 Lektionen
28. Oktober bis 16. Dezember 2003
Anmeldung bis 17. Oktober 2003

Schwimmen im See
Sommerprogramm
Angebotsnummer: 4.6403

Was gibt es Schöneres als im Sommer im See zu schwimmen! Nutzen Sie die Möglichkeit, dies unter Aufsicht von zwei Seniorensportleiterinnen zu erleben.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
7., 14., 21. und 28. Juli 2003
4. und 11. August 2003
kostenlos
Eine Anmeldung ist nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung erteilt Telefon 041 727 50 55 ab 9.00 Uhr Auskunft über die Durchführung.

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

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 den Herz-Kreislauf-Bereich.

Hünenberg, Hallenbad Moos
Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli
Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Kursnummer: 4.6404.3
10 Lektionen
22. August bis 24. Oktober 2003
Fr. 135.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer: 4.6404.4
8 Lektionen
31. Oktober bis 19. Dezember 2003
Fr. 110.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 17. Oktober 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 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