

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



WÖCHENTLICHES AQUAFITNESS

Kurse im Kanton Zug

Wöchentliches Aquafitness

(ausser Schulferien)

In unseren wöchentlichen Aquafitness-Stunden werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Esa-anerkannte Aquafitness-Leiterinnen führen die Lektionen durch.

Baar

Lättich

- Montag 13.15 – 14.00 Uhr
- Montag 14.00 – 14.45 Uhr
- Montag 14.45 – 15.30 Uhr

Baar

Sonnenberg

- Dienstag 15.45 – 16.30 Uhr
- Dienstag 16.30 – 17.15 Uhr

Cham

Röhrliberg

- Montag 15.00 – 15.45 Uhr

Inwil

Zuwebe

- Montag 12.30 – 13.15 Uhr
- Montag 13.15 – 14.00 Uhr
- Montag 14.00 – 14.45 Uhr

Hünenberg

Moos

- Freitag 13.30 – 14.15 Uhr
- Freitag 14.15 – 15.00 Uhr

Wöchentliches Aquafitness

(ausser Schulferien)

Steinhausen

Albisstrasse

- Dienstag 08.00 – 08.45 Uhr
- Dienstag 08.45 – 09.30 Uhr

Zug

Herti – Tiefwasser mit Weste

- Freitag 16.30 – 17.15 Uhr

Loreto - Tiefwasser mit Weste

- Montag 17.15 – 18.00 Uhr



Information und Anmeldung

Pro Senectute Kanton Zug · Kurswesen

Aegeristrasse 52 · 6300 Zug · Telefon 041 511 15 30
kurse@zg.prosenectute.ch · www.zg.prosenectute.ch

Spendenkonto: IBAN CH26 0078 7007 7105 7260 1



Wöchentliches Aquafitness

(ausser Schulferien)

Dauer:

45 Minuten

Kosten:

CHF 23.– (inkl. Eintritt) ausser Kurse in Kleingruppen,
Zuwebe CHF 25.– (inkl. Eintritt),
Lättich CHF 16.– exkl. Eintritt, Röhrliberg CHF 17.– exkl. Eintritt.

Die Kurse werden halbjährlich (Januar bis Anfang Juli und August bis Anfang Dezember) abgerechnet.

Einstieg und Schnupperlektion:

Einstieg jederzeit möglich.

Kostenlosen Schnuppertermin vereinbaren unter 041 511 15 30 oder kurse@zg.prosenectute.ch.

Diese Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

 Kanton Zug

Pro Senectute Kanton Zug Geschäftsstelle

Aegeristrasse 52 · 6300 Zug
Telefon 041 511 15 30
www.zg.prosenectute.ch
info@zg.prosenectute.ch