



Weitere Infos und Anmeldung

Aquafitness - Baar - Lättich

In unseren wöchentlichen Aquafitness-Stunden trainieren Sie sanft Ihre Muskulatur und verbessern gleichzeitig die Ausdauer. Der natürliche Auftrieb des Wassers entlastet

dabei die Gelenke, während der Wasserwiderstand es Ihnen ermöglicht, die Intensität der Übungen anzupassen, so dass sie mal strenger und mal entspannter sind.

Die Lektionen werden durch ausgebildete esa-Aquafitness-Leiterinnen durchgeführt. Einstieg jederzeit möglich. Kostenlosen Schnuppertermin vereinbaren unter: 041 511 15 30 oder kurse@zg.prosenectute.ch

Angebot: 262-5200-03

Termine: 17.08.2026 - 30.11.2026
13 x Mo 14:45 - 15:30

Ausfalltage: 05.10.2026, 12.10.2026, 16.11.2026

Leitung: Theodora Joseph

Ort: Hallenbad Lättich, Lättichstrasse 10, 6340 Baar

Kosten: CHF 208.00 exkl. Eintritt Hallenbad / CHF 16.00

Hinweise: Dieser Kurs findet im Tiefwasser statt



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.