



Weitere Infos und Anmeldung

## Aquafitness - Cham - Röhrliberg

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](mailto:kurse@zg.prosenectute.ch)

**Angebot:** 262-5200-07

**Termine:** 17.08.2026 - 30.11.2026  
14 x Mo 15:00 - 15:45

**Ausfalltage:** 05.10.2026, 12.10.2026

**Leitung:** Silvia Reichmuth, Nicole Ritzerfeld

**Ort:** Hallenbad Röhrliberg, Rigistrasse 5, 6330 Cham

**Kosten:** CHF 238.00 exkl. Eintritt Hallenbad / CHF 17.00 pro Lektion

**Hinweise:** exkl. Hallenbadeintritt  
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.

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 – 6300 Zug – Telefon 041 511 15 30  
[info@zg.prosenectute.ch](mailto:info@zg.prosenectute.ch) – [zg.prosenectute.ch](http://zg.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH26 0078 7007 7105 7260 1

