PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Aquafitness - Steinhausen

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:	262-5200-11
Termine:	18.08.2026 - 01.12.2026 14 x Di 08:00 - 08:45
Ausfalltage:	06.10.2026, 13.10.2026
Leitung:	Alice Gomes Keller
Ort:	MEG Hallenbad Albistrasse, Albistrasse 44-58, 6312 Steinhausen, Hallenbad Albisstrasse
Kosten:	CHF 322.00 Lektion CHF 23.00

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.