

# AQUAFITNESS

## Pro Senectute Kanton Zug

041 727 50 50

Aegeristrasse 52

6300 Zug

info@zg.prosenectute.ch

www.zg.prosenectute.ch

---

Zeit

---

**Donnerstags, 08.00 h / Kurs 51020.19.111**

---

**Donnerstags, 08.45 h / Kurs 51020.19.112**

---

Ort

---

**Albisstrasse, Steinhausen**

---

Leitung

---

**Kateryna Guist**

---

Mit dem Link

**[zg.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport/aqua.html](http://zg.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport/aqua.html)**

erhalten Sie den Flyer mit der Übersicht über alle Aquafitness-Angebote der Pro Senectute Kanton Zug, oder Sie informieren sich direkt via Telefon 041 727 50 50.

---

# AQUAFITNESS

In den wöchentlichen Aquafitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmen angeboten.

Es ist eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Die angebotenen Lektionen werden von esa-anerkannten Aquafitness-Leiterinnen geführt und semesterweise verrechnet.

