



Weitere Infos und Anmeldung

Aqua Fitness - Gruppe D

Ganzheitliche Wassergymnastik

Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, welches auch für Nichtschwimmer/innen geeignet ist. Von Musik begleitet steigern wir unsere Kraft und Ausdauer, stärken unser Herz-Kreislauf-System und fördern Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Der Auftrieb sowie der Widerstand des Wassers ermöglichen eine besonders gelenkschonende und wirksame Kräftigung der gesamten Muskulatur. Lassen Sie sich im Wasser bewegen.

Angebot: OW-26-2-AquaD

Termine: 17.08.2026 - 07.12.2026
15 x Mo 11:00 - 11:45

Ausfalltage: 28.09.2026, 05.10.2026

Leitung: Aqua Fitness Team

Ort: Hallenbad Stiftung Rütimattli, Rütimattli 4, 6072 Sachseln, Hallenbad

Kosten: CHF 255.00

Hinweise: Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Beitrag wird anteilig berechnet. Einzelteilnahme à CHF 25.-. Ohne Schulferien und Feiertage.



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