

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



WÖCHENTLICHES AQUAFITNESS

Kurse im Kanton Zug

Wöchentliches Aquafitness

(ausser Schulferien)

In unseren wöchentlichen Aquafitness-Stunden werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Esa-anerkannte Aquafitness-Leiterinnen führen die Lektionen durch.

Baar

Lättich

Montag 13.15 – 14.00 Uhr
Sigrid Schwarz

Montag 14.00 – 14.45 Uhr
Sigrid Schwarz

Montag 14.45 – 15.30 Uhr
Sigrid Schwarz

Baar

Sonnenberg

Dienstag 15.30 – 16.15 Uhr
Verena Röllin

Dienstag 16.15 – 17.00 Uhr
Verena Röllin

Dienstag 17.00 - 17.45 Uhr
(nur Männer)

Cham

Röhrliberg

Montag 15.00 – 15.45 Uhr
Silvia Reichmuth

Inwil

Zuwebe

Montag 12.30 – 13.15 Uhr
Verena Röllin

Montag 13.15 – 14.00 Uhr
Verena Röllin

Wöchentliches Aquafitness

(ausser Schulferien)

Hünenberg

Moos

Freitag 13.30 – 14.15 Uhr
Silvia Döbeli

Freitag 14.15 – 15.00 Uhr
Silvia Döbeli

Steinhausen

Albisstrasse

Dienstag 08.00 – 08.45 Uhr
Alice Gomes

Dienstag 08.45 – 09.30 Uhr
Alice Gomes

Zug

Loreto – Tiefwasser mit Weste

Montag 17.20 – 18.00 Uhr
Sigrid Schwarz

Herti – Tiefwasser mit Weste

Freitag 16.30 – 17.15 Uhr
Sigrid Schwarz

Freitag 17.15 – 18.00 Uhr
Sigrid Schwarz

Maihof – Kleingruppe im warmen Wasser

Montag 16.00 – 16.30 Uhr
Verena Röllin

Montag 16.30 – 17.00 Uhr
Verena Röllin



Information und Anmeldung

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 · 6300 Zug · Telefon 041 727 50 50
info@zg.prosenectute.ch · www.zg.prosenectute.ch

Wöchentliches Aquafitness

(ausser Schulferien)

Dauer:

45 Minuten (ausser Maihof 30 Minuten)

Kosten:

CHF 23.- (inkl. Eintritt) ausser Kurse in Kleingruppen,
Lättich CHF 16.- exkl. Eintritt, Röhrliberg CHF 17.- exkl. Eintritt.

Die Kurse werden halbjährlich (Januar bis Anfang Juli und August bis Anfang Dezember) abgerechnet. Wir schenken Ihnen zwei Lektionen, um Abwesenheiten zu kompensieren.

Einstieg und Schnupperlektion:

Einstieg jederzeit möglich.

Kostenlosen Schnuppertermin vereinbaren unter 041 727 50 50 oder
anmeldung@zg.prosenectute.ch.


Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 · 6300 Zug

Telefon 041 727 50 50

www.zg.prosenectute.ch

info@zg.prosenectute.ch



Unterstützt vom
Kanton Zug