PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Aquafitness Kurs A

Aquafitness ist das ideale Bewegungstraining im Wasser. Mit Aquafitness werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer wirkungsvoll trainiert. Durch den Auftreib des Wassers werden die Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wird auf sanfte Art angeregt. Die gelenkschonenden Übungen fördern zudem Ihre Ausdauer und allgemeine Fitness.

Angebot: SZ-20262-1-712

Termine: 18.08.2026 - 15.12.2026
14 x Di 15:15 - 16:00

Ausfalltage: 29.09.2026, 06.10.2026, 13.10.2026, 08.12.2026

Leitung: Silvia Arnold

Ort: Hallenbad Theresianum Ingenbohl, Klosterstrasse 21, 6440 Brunnen, Hallenbad

Treffpunkt: Im Hallenbad

Kosten: CHF 210.00

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.

Pro Senectute Kanton Schwyz Kurse
Standort Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29 – 6440 Brunnen – Telefon 041 825 13 88
kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch – sz.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0077 7001 5477 5094 8