

Gesünder leben mit Aqua-Fitness

Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Der Aqua-Fitness Kurs macht nicht nur Spass, sondern stärkt auch Ihr Immunsystem.

Aqua-Fitness ist ein ideales Ganzkörpertraining, auch wenn Sie Knie- Hüft- oder Rückenbeschwerden haben. Denn der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand entlasten Ihre Gelenke.

Ausserdem stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern Ihr Gleichgewicht.

Aqua-Fitness Angebote im Kanton Glarus:

Aqua-Fitness Lektionen werden montags der linth-Arena SGU in Näfels sowie mittwochs im Gründli Glarus angeboten.

Hier erwarten Sie gepflegte Badeinfrastrukturen mit angenehmen Wassertemperaturen und modernen Umkleidemöglichkeiten.

„Ruedi und ich treffen uns jede Woche im Gründli in Glarus zur Aqua-Fitness Lektion.

Wir geniessen den wöchentlichen Tratsch beim anschliessendem Kaffee und tun erst noch etwas Gutes für unsere Gesundheit“

Drei gute Gründe...

Aqua-Fitness hat viele positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihre Fitness:

- Ihr Körper wiegt im Wasser nur noch 10% Ihres eigenen Gewichts. Ihre Gelenke werden dadurch entlastet. Zugleich haben Sie mehr zu tun, um in Balance zu bleiben, wodurch Sie Ihren Gleichgewichtssinn trainieren.
- Der Widerstand im Wasser ist je nach Geschwindigkeit, Bewegung und Widerstandsfläche vier bis zwölfmal höher als an Land. Die zielgerichteten Bewegungen in den Aqua-Fitness Lektionen ermöglichen Ihnen deshalb ein sehr effektives Training.
- Der Wasserdruck wirkt sich positiv auf Ihre Atemfunktion, auf die Blutzirkulation und auf Ihre Herzleistung aus.

Anmeldung und Informationen:

Pro Senectute Glarus

Tel. 055 645 60 20

info@gl.pro-senectute.ch

Unsere weiteren Dienstleistungen:

- Unentgeltliche Beratungsstelle
- Individuelle Finanzielle
- Administrative Begleitung
- Patientenverfügungen /DOCUPASS
- Steuererklärungsdienst
- Reinigungsdienst, Hilfsmitteldienst
- „Senioren für Senioren“ – Entlastung und Abwechslung im Alltag
- Bewegung und Sport (Turnen-Fit/Gym, Aqua-Fitness, Wandern, Langlauf, Volkstanzen, Everdance®, Golf etc.)
- Kurse/ Weiterbildung/ Veranstaltungen (Sprachen, Computer, Handy-Kurse etc.)
- Stubete – Gemeinsam Musizieren

PRO SENECTUTE GLARUS

Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus
>08.00 – 11.00 Uhr / 14.00 – 16.30 Uhr<

Tel. 055 645 60 20

info@gl.pro-senectute.ch

www.gl.pro-senectute.ch

(Ausgabe Mai 2016)



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Aqua-Fitness

„Spass am Nass“

... mit Unterstützung der



Pro Senectute Kanton Glarus

Gerichtshausstr. 10 · Postfach 655, 8750 Glarus · Telefon 055 645 60 20
info@gl.prosenectute.ch · www.gl.pro-senectute.ch

