

AquaFit



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.

Dauer: 45 Minuten
Versicherung: Ist Sache des Teilnehmenden
Orte & Zeiten: Lintharena Näfels und Gründli Glarus

Anmeldung und weitere Informationen:


Pro Senectute Glarus

Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus

Tel. 055 645 60 20/info@gl.prosenectute.ch

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



 Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.