

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 9 (2003)  
**Heft:** 18

**Rubrik:** Bewegung im Wasser

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, ist es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden verunmöglicht
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!



#### **Aqua-Fit<sup>PS</sup>**

Ausdauertraining mit Weste: beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

#### **Aqua-Jogging**

Ausdauertraining ohne Weste: beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit integriertem Lauftraining im brusttiefen Wasser. Dank Bodenkontakt werden Bewegungsabläufe erleichtert und auch Nichtschwimmer fühlen sich dabei sehr sicher.

#### **Aqua-Fitness**

Nebst Wassergymnastik wird ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

#### **Bewegung im Wasser**

Sanfte und schonende Gymnastik in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen.

### **Ferienhaus Luegisland**

Idealer Ferienort in herrlichem Erholungs- und Wandergebiet am Fusse des Gottschalkenbergs 780 m ü.M. Gepflegtes Haus an ruhiger und aussichtsreicher Lage mit feiner, gesunder Kost. Wir bieten auch persönliche und familiäre Betreuung von Senioren zur Entlastung der Angehörigen. Günstig für Gruppen, Kurse, Senioren und Familien. Preis: Fr. 84.– bis Fr. 93.–

Anmeldung und Prospekte:  
Tel. 041 757 18 18, Fax 041 757 18 00  
Luegisland.finstersee@bluewin.ch  
www.kraftort-luegisland.ch

Leitung: Bernadette und Johannes Notter-Rebsamen



**Aqua-Fit<sup>ps</sup>**

Ausdauertraining mit Weste

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, vor allem aber dient Aqua-Fit der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe. Das Wasser ist das ideale Element fürs Training, denn es ermöglicht eine individuelle Dosierung der Belastung, verhindert Muskelkater, hat einen Massageeffekt und steigert die Körperwahrnehmung. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste wird Ihnen am Kurs zur Verfügung gestellt und ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti

Mit Adele Vergari

Dienstag von 15.30 bis 16.20 Uhr

evtl. Änderung von Tag und Zeit möglich!

Fr. 140.– für 8 Lektionen inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6402.18

8 Lektionen

19. August bis 21. Oktober,

ohne 7./14. Oktober 2003

Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer: 4.6402.19

8 Lektionen

28. Oktober bis 16. Dezember 2003

Anmeldung bis 17. Oktober 2003

**Schwimmen im See**

Sommerprogramm

Angebotsnummer: 4.6403

Was gibt es Schöneres als im Sommer im See zu schwimmen! Nutzen Sie die Möglichkeit, dies unter Aufsicht von zwei Seniorensportleiterinnen zu erleben.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

7., 14., 21. und 28. Juli 2003

4. und 11. August 2003

kostenlos

Eine Anmeldung ist nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung erteilt Telefon 041 727 50 55 ab 9.00 Uhr Auskunft über die Durchführung.

**Auskunft und Anmeldung**

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

**Aqua-Jogging**

Ausdauertraining ohne Weste

Aqua-Jogging beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert und auch für Nichtschwimmer sehr geeignet ist. Trotzdem werden die Gelenke durch den Wasserauftrieb geschont und der Rücken entlastet. Der Wasserwiderstand eignet sich besonders gut für die Kräftigung der Muskeln und das Lauftraining stärkt gezielt den Herz-Kreislauf-Bereich.

Hünenberg, Hallenbad Moos

Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Kursnummer: 4.6404.3

10 Lektionen

22. August bis 24. Oktober 2003

Fr. 135.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer: 4.6404.4

8 Lektionen

31. Oktober bis 19. Dezember 2003

Fr. 110.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 17. Oktober 2003

**Bewegung im Wasser**

Angebotsnummer: 4.6405

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer und Personen mit Behinderungen (z. B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27

Mit Marijke Wouters

Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder

Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder

Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,

Telefon 041 741 47 24