



Weitere Infos und Anmeldung

Aqua-Jogging Meggen (mit Weste)

Aqua-Jogging wird im Tiefwasser mit einer zur Verfügung gestellten Weste durchgeführt. So kann in aufrechter Position trainiert werden. Die Schwerelosigkeit lockert und entspannt Muskeln und Wirbelsäule, vermindert Rücken- und Gelenkbeschwerden und ist ein Herz-Kreislauftraining.

Angebot:	26-2-86021-402
Termine:	18.08.2026 - 15.12.2026 15 x Di 12:10 - 13:00
Ausfalltage:	29.09.2026, 06.10.2026, 08.12.2026
Leitung:	Annalise Sigrist
Ort:	Hallenbad Hofmatt, Hofmatt 2, 6045 Meggen
Treffpunkt:	Hallenbad Hofmatt, Meggen vbl-Bus Nr. 24 bis Haltestelle Balm. Parkplätze beim Schulhaus Hofmatt (Wegweiser beim Schulhaus Hofmatt beachten).
Kosten:	CHF 300.00



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.