



Weitere Infos und Anmeldung

Aqua-Jogging SPZ Nottwil (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: 26-2-86021-404

Termine: 21.08.2026 - 18.12.2026
16 x Fr 10:00 - 10:45

Ausfalltage: 02.10.2026, 09.10.2026

Leitung: Debora Grossenbacher

Ort: Hallenbad Paraplegikerzentrum, Nottwil

Treffpunkt: Hallenbad Paraplegikerzentrum, Nottwil

Kosten: CHF 268.00

Hinweise: Sollten einzelne Lektionen aufgrund eines technischen Defekts seitens des Hallenbades abgesagt und nicht nachgeholt werden können, erfolgt keine Kursgeldrückerstattung.

Inkl. Weste, exkl. Eintritt Hallenbad (AHV CHF 10.-)
Reduzierte Eintrittspreis für Einwohner Partnergemeinden (Nottwil, Neuenkirch, Sursee, Sempach, Buttisholz). Weitere Infos erhalten sie an der Hallenbad-Kasse.



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.