



Weitere Infos und Anmeldung

## Aqua-Jogging Kriens (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.

<b>Angebot:</b>	26-2-86021-406
<b>Termine:</b>	20.08.2026 - 17.12.2026 16 x Do 13:15 - 14:05
<b>Ausfalltage:</b>	01.10.2026, 08.10.2026
<b>Leitung:</b>	Jeannette Steiner
<b>Ort:</b>	Hallenbad Krauer, Krauerstrasse 1, 6010 Kriens
<b>Treffpunkt:</b>	Hallenbad Krauer, Kriens
<b>Kosten:</b>	CHF 268.00
<b>Hinweise:</b>	Anreise mit dem ÖV: VBL-Bus Nr. 1/5 bis Haltestelle Hofmatt-Bellpark. Das Parkhaus Hofmatt (Horwerstrasse 13) und kostenpflichtige Parkplätze befinden sich in der näheren Umgebung.



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.