

**Kurse Stans, Heilpädagogische Schule**

Tag	Kurs	Zeit	Leitung
Montag	01	07.15 - 08.00	Jolanda Odermatt
Dienstag	02	17.50 - 18.35	Jolanda Odermatt
	03	18.40 - 19.25	Jolanda Odermatt
	04	19.30 - 20.15	Jolanda Odermatt
Mittwoch	05	17.00 - 17.45	Lucia Müller
	06	17.50 - 18.35	Lucia Müller
	07	18.40 - 19.25	Lucia Müller

**Gruppe Hergiswil, Hallenbad Pestalozzi Stans**

Donnerstag	08	10.00—11.00	Rita Alessandri
------------	----	-------------	-----------------



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25  
6370 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0  
info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch



# Aqua-Fit

**Nidwalden**

## Aqua-Fit

Regelmässiges Training im Wasser ist gesundheitsfördernd, kreislaufanregend und die Muskulatur stärkend. Spielerisch verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Durch den Auftrieb im Wasser schonen Sie Ihre Gelenke und entlasten Ihre Wirbelsäule. Die Aqua-Fit-Lektionen eignen sich auch für Nichtschwimmer/innen.

### Teilnahme

Zu einer kostenlosen Schnupperlektion sind Sie jederzeit willkommen. Gerne erteilen wir Auskunft über die Kurszeiten und freien Plätze. Einstieg jederzeit möglich.

### Kursleitung

Ausgebildete Erwachsenensport-Leitende esa

### Kosten

**Stans:** Halbjährliche Verrechnung im voraus. CHF 13.00 pro Lektion (Eintritt ins Hallenbad inbegriffen).

Falls Sie den Kurs im nächsten Halbjahr nicht mehr besuchen, danken wir für die rechtszeitige Abmeldung.

**Hergiswil:** CHF 6.00 in bar pro Lektion, plus Eintritt ins Hallenbad.

**Achtung:** Zurzeit finden die Lektionen der Aquafit-Gruppe Hergiswil im Schwimmbad Pestalozzi in Stans statt. Gerne erteilen wir Ihnen Auskunft.

### Programm auch unter

[www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)

## Allgemeine Informationen

### Bitte beachten Sie:

- Schmuck zu Hause lassen
- Pflaster, Verbände entfernen
- Nasszonen nicht mit Schuhen betreten
- nach Toilettengang duschen
- vor Eintritt ins Bad duschen
- Wasserbecken nur in Anwesenheit der Leiterin betreten
- nach der Lektion duschen
- Fussdusche benützen
- Evtl. Badeschuhe mitnehmen

### Gehen Sie nicht ins Wasser

- mit vollem oder leerem Magen
- bei offenen Hautstellen oder Wunden
- bei Hautpilz oder Ekzem
- wenn Sie unter Schwindel leiden

Bei Unsicherheit fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

### Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden

### Gesundheit / Sicherheit

Bei Teilnahme werden wir Sie bitten, einen Gesundheitsfragebogen auszufüllen. Dieser hilft der Kursleitung, im Notfall richtig zu handeln. Die Angaben werden vertraulich behandelt. Das Blatt wird vernichtet, sobald der Kurs nicht mehr besucht wird.

Bitte handeln Sie eigenverantwortlich, was Ihre Gesundheit betrifft.

### Information und Anmeldung

Pro Senectute NW  
Tel. 041 610 76 09  
[info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch)