

Kurse im Zentrum für Sonderpädagogik, Buochserstrasse 9c, Stans

| Tag | Kurs | Zeit | Leitung |
|----------|------|---------------|------------------|
| Dienstag | 01 | 17.30 - 18.15 | Jolanda Odermatt |
| | 02 | 18.20 - 19.05 | Jolanda Odermatt |
| | 03 | 19.10 - 19.55 | Jolanda Odermatt |
| Mittwoch | 04 | 17.00 - 17.45 | Martina Helmert |
| | 05 | 17.50 - 18.35 | Martina Helmert |

Kurs der Gruppe Hergiswil im Hallenbad Pestalozzi Stans - Kurs ist ausgebucht

| | | | |
|----------|----|---------------|-----------------|
| Dienstag | 08 | 09.00 - 10.00 | Rita Alessandri |
|----------|----|---------------|-----------------|



Aqua-Fit

Nidwalden



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

Regelmäßiges Training im Wasser fördert nicht nur die Gesundheit, sondern belebt auch den Kreislauf und stärkt Ihre Muskulatur. Auf spielerische Weise steigern Sie Ihre Beweglichkeit, während der Auftrieb im Wasser Ihre Gelenke schont und Ihre Wirbelsäule entlastet. Die Aqua-Fit-Stunden sind auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer bestens geeignet.

Teilnahme

Zu einer kostenlosen Schnupperlektion sind Sie herzlich willkommen. Wir informieren Sie gerne über die Kurszeiten und verfügbaren Plätze. Einstieg jederzeit möglich.

Kursleitung

Ausgebildete Erwachsenensport-Leitende esa

Kosten

AquaFit-Gruppen Stans:

Halbjährliche Verrechnung im voraus. CHF 17.00 pro Lektion. (Eintritt ins Hallenbad inbegriffen).

Kursort

Zentrum für Sonderpädagogik
Buochserstrasse 9c
6370 Stans



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

Kosten

AquaFit-Gruppe Hergiswil:

CHF 8.00 in bar pro Lektion, zuzüglich Eintritt ins Hallenbad.

Achtung: Zurzeit finden die Lektionen der AquaFit-Gruppe Hergiswil im Schwimmbad Pestalozzi in Stans statt. Fragen Sie nach freien Plätzen.

Allgemeine Informationen

Mitnehmen

- Badebekleidung, Frotteetuch
- **Eigener AquaFit-Gurt**
- Badeschuhe (sind Pflicht!)
- Duschmittel

Bitte beachten Sie:

- Schmuck zu Hause lassen
- Pflaster, Verbände entfernen
- Garderobe ohne Schuhe betreten
- vor Eintritt ins Bad duschen
- nach Toilettengang duschen
- Wasserbecken nur in Anwesenheit der Leiterin betreten
- nach der Lektion duschen
- Fussdusche benützen
- Bitte im Bad **langsam gehen!**
- Keine Kaugummis (Gefahr von Verschlucken)
- Keine Taschen im Bad (abschliessbare Kästchen vorhanden)

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 Sie den Kurs verlassen.

Bitte handeln Sie eigenverantwortlich, was Ihre Gesundheit betrifft.

Information und Anmeldung

Pro Senectute NW
Tel. 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

Programm auch unter
www.nw.prosenectute.ch/de/