

Aquafit im Strandbad Stansstad

Schätzen Sie Gymnastik im Freien ebenso wie das angenehm warme Wasser? Im geheizten Pool des Strandbades Stansstad können Sie beides verbinden. 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.

Datum

Dienstag, 14. Mai bis 10. September 2024
Keine Lektionen während den Schulferien

Zeit

09.00—09.45 Uhr

Der Kurs wird bei jeder Witterung,
außer bei Blitz und Donner, durchgeführt.

Ort

Strandbad Stansstad
geheiztes Schwimmbad

Leitung

Jolanda Odermatt, Stansstad
Expertin Erwachsenensport esa
Telefon 079 473 93 06

Daten

14./21./28. Mai
4./11./18./25. Juni
2. Juli
20./27. August
3./10. September

Kosten

CHF 144.00 Eintritt ins Strandbad **nicht** darin enthalten.

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Postfach
6370 Stans
Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

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

Anmeldung

Aquafit im Strandbad Stansstad

14. Mai bis 10. September 2024
(12 Lektionen / keine Lektionen während den Schulferien)

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Spezielles

Der Eintrittspreis ist beim Eingang der Badi zu bezahlen (Vereinstarif CHF 3.50)

- Ich nehme meinen eigenen Wasserfitness-Gurt mit
- Ich besitze keinen eigenen Gurt

Datum

.....

Unterschrift

.....