

Kurse Stans, Heilpädagogische Schule

Tag	Kurs	Zeit	Leitung
Dienstag	01	17.15- 18.00	Jolanda Odermatt
	02	18.05 - 18.50	Jolanda Odermatt
	03	18.55 - 19.40	Jolanda Odermatt
Mittwoch	04	17.00 - 17.45	Martina Helmert
	05	17.50 - 18.35	Martina Helmert

Start der Lektionen nach Umbau Schwimmbad am 6., bzw. 7. Mai 2025

Gruppe Hergiswil, Hallenbad Pestalozzi Stans

Donnerstag	08	09.00—10.00	Rita Alessandri
------------	----	-------------	-----------------



Aqua-Fit

Nidwalden



**Nidwaldner
Kantonalbank**

Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



**SWISSLOS
SPORTFONDS
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 die Gesundheit, regt den Kreislauf an und stärkt die Muskulatur. Auf spielerische Weise verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Der Auftrieb im Wasser schont Ihre Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Die Aqua-Fit-Lektionen sind auch für Nichtschwimmer/innen 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).

Falls Sie den folgenden Kursblock nicht mehr besuchen möchten, bitten wir um rechtzeitige Abmeldung.

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. Dieser Kurs ist zurzeit ausgebucht.

Programm auch unter
www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport

Allgemeine Informationen

Bitte beachten Sie:

- Schmuck zu Hause lassen
- Pflaster, Verbände entfernen
- Nasszonen ohne Schuhe betreten
- vor Eintritt ins Bad duschen
- nach Toilettengang 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 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