

# AQUAFITNESS

Das Element Wasser bietet auf Grund seiner physikalischen Eigenschaften viele Möglichkeiten, die Muskulatur des ganzen Körpers, den Herzkreislauf, die Kraft und die Beweglichkeit zu trainieren. Durch den Widerstand des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule gut entlastet und die allgemeine körperliche Kondition und Koordination verbessert. Das Training im brusttiefen Wasser verleiht ein angenehmes Wohlgefühl und ist auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer geeignet.

Kurs 1	50021.19.006
Datum	Freitag, 11. Jan. – 22. März 2019
Ausnahme	ohne 01.03. / 08.03.2019
Zeit	11.00 – 11.45 Uhr ( 9 x 1 Lektion)
Kosten	Fr. 72.-- exklusiv Eintritt Hallenbad

---

Kurs 2	50021.19.007
Datum	Freitag, 29. März – 14. Juni 2019
Ausnahme	ohne 19.04. / 26.04./03.05.2019
Zeit	11.00 – 11.45 Uhr ( 9 x 1 Lektion)
Kosten	Fr. 72.-- exklusiv Eintritt Hallenbad

---

Ort	Hallenbad Moosbad, Altdorf
Mitnehmen	Badekleider und Badetuch
Leitung	Maria Stucki-Tresch, Aqua-Power Instruktorin Wasserfitness

## Auskunft und Anmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn:

Bei der Leiterin Maria Stucki-Tresch,  
Telefon 041 880 18 82 / Natel 078 854 78 00 oder bei

Pro Senectute Uri, Gitschenstr. 9, Postfach 846, 6460 Altdorf  
Telefon 041 870 42 12 / Mail: info@ur.prosenectute.ch

## Anmeldung Aquafitness

- Kurs 1 50021.19.006 11. Jan. – 22. März 2019
- Kurs 2 50021.19.007 29. März – 14. Juni 2019

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

# Dienstleistungen

## Infostelle Alter

Für alle Fragen zum Älterwerden

## PS Sozial

Beratung und Information bei persönlichen, familiären und finanziellen Fragen Sozialversicherungen, Individuelle Finanzhilfen, Pflegevereinbarung, Wohnen im Alter

## PS Service

Administrationsdienst  
Steuerklärungsdienst  
Mahlzeitendienst  
Fusspflagedienst  
Tagesheim Uri

## PS Bildung und Kultur/Sport und Bewegung

Gerne senden wir Ihnen unser detailliertes Kursprogramm.

## Auskunft/Anmeldung

Pro Senectute Uri  
Bildung und Sport  
Gitschenstrasse 9  
6460 Altdorf

Tel. 041 870 42 12 (08.00–11.30 Uhr)  
info@ur.prosenectute.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Wassersport  
2019

# AQUA-FITNESS

**Blieben Sie beweglich !**

**Kanton Uri**  
ur.prosenectute.ch