



**Kostenlose  
Schnupper-  
lektion**

## Aqua-Fitness 60plus in Weisslingen

Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Wasser. Es fördert die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sowie die Koordinationsfähigkeit. Gelenkbeschwerden, Venenleiden, Herz- und Kreislaufprobleme können durch die Wassergymnastik deutlich verringert werden. Durch Bewegungen im Wasser entsteht eine Massagewirkung für Haut und Bindegewebe.

**Montag**      **7.30–8.15 Uhr / 8.20–9.05 Uhr**  
**Ort**            **Schulschwimmbad, Dettenriederstrasse 18**  
**Leitung**      **Lucie Metzger**

Die Schutzmassnahmen des BAG werden eingehalten.



**Kanton Zürich**  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### Information und Anmeldung

Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145,  
8032 Zürich, 058 451 51 35, [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.