

## Beratungsstellen der Pro Senectute Aargau

### Bezirk Aarau

Bachstrasse 111  
5000 Aarau  
Telefon 062 837 50 40

### Bezirk Baden

Bahnhofstrasse 40  
5400 Baden  
Telefon 056 203 40 80

### Bezirk Bremgarten

Paul Walser-Weg 8  
5610 Wohlen  
Telefon 056 622 75 12

### Bezirk Brugg

Neumarkt 1  
5200 Brugg  
Telefon 056 441 06 54

### Bezirk Kulm

Hauptstrasse 60  
5734 Reinach  
Telefon 062 771 09 04

### Bezirk Laufenburg

Widengasse 5  
5070 Frick  
Telefon 062 871 37 14

### Bezirk Lenzburg

Burghaldenstrasse 19  
5600 Lenzburg  
Telefon 062 891 77 66

### Bezirk Muri

Luzernerstrasse 16  
5630 Muri  
Telefon 056 664 35 77

### Bezirk Rheinfelden

Bahnhofstrasse 26  
4310 Rheinfelden  
Telefon 061 831 22 70

### Bezirk Zofingen

Vordere Hauptgasse 21  
4800 Zofingen  
Telefon 062 752 21 61

### Bezirk Zurzach

Baslerstrasse 2 A  
5330 Bad Zurzach  
Telefon 056 249 13 30

## Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle  
Suhrenmattstrasse 29  
5035 Unterentfelden

Telefon 062 837 50 70  
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch  
www.ag.prosenectute.ch  
Postkonto 50-1012-0

IBAN CH97 0900 00000 5000 1012 0



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Sportangebote

**Aargau**  
ag.prosenectute.ch

## Sport und Bewegung

Regelmässige Bewegung hilft Ihnen, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen. In unserem grossen Sport- und Bewegungsangebot ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle Leitungen verfügen über die Anerkennung als Erwachsenenportleiterin bzw. -leiter gemäss den Richtlinien des Bundesamtes für Sport (BASPO).

### Angebote mit einem Sportabonnement:

Die 10er- und 20er-Abonnemente sind übertragbar und haben kein Ablaufdatum (Preise siehe Bestellkarte).

### Fitness und Gymnastik +

Trainieren Sie in vielseitigen Lektionen Ihre körperliche und geistige Fitness. Mit gezielten Übungen und Spielen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gedächtnis gefördert und erhalten. Das Motto in jeder Lektion ist: Lachen, Leisten und Lernen.

### Aqua-Fitness +

Das Element Wasser bietet durch seinen Widerstand viele Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Durch den Auftrieb werden Ihre Gelenke besonders geschont. Ein Training im Wasser verleiht zudem ein angenehmes Wohlgefühl.

### Walking und Nordic Walking +

Walking ist ein wirksames, aber gelenkschonendes Ausdauertraining, das Ihren Herz-Kreislauf richtig in Schwung bringt. Der Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking integriert den ganzen Oberkörper zu einem wirksamen Ganzkörpertraining.

### Internationale Tänze +

Beim Tanzen von Volkstänzen, Rounds und Line Dance zu Musik aus aller Welt steht das Bewegen in der Gruppe im Vordergrund. Durch die vielseitigen Schrittfolgen und Choreographien werden zudem Ihre Koordination und Ihr Gedächtnis gefördert.

---

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.

## Angebote ohne Sportabonnement (Bareinzug – Preise inkl. MWST):

### Radsport

Entdecken Sie mit dem Fahrrad auf den unterschiedlichen Touren die Umgebung und trainieren Sie gleichzeitig Ihr Herz-Kreislauf-System. Ob als Geniesser oder passionierter Radler spielt dabei keine Rolle.

Halbtagesanlass: CHF 8.00      Ganztagesanlass: CHF 10.00

### Mountainbike

Nebst guter Kondition ist hier auch Geschicklichkeit und eine Portion Wagemut von Vorteil. Auf den Touren und mit Technik-Trainings haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können auszubauen und die Ausdauer weiter zu verbessern.

Halbtagesanlass: CHF 8.00      Ganztagesanlass: CHF 10.00

### Wandern

Wenn Sie gerne zu Fuss in der Natur unterwegs sind und dies am liebsten in Gesellschaft von Gleichgesinnten, sind unsere Wanderungen das Richtige für Sie. Jeder zurückgelegte Meter trägt zu Ihrer Gesundheit bei.

Halbtagesanlass: CHF 6.00      Ganztagesanlass: CHF 8.00

### Schneeschuhlaufen

Verbringen Sie die Winterzeit mit dem geeigneten Gerät im Schnee. Als Abwechslung zu den Wanderungen können Sie beim Schneeschuhlaufen die Winterlandschaften abseits der üblichen Wege erkunden.

Ganztagesanlass: CHF 20.00

### Versicherung

Bei allen Sportangeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden.

### Kosten-Ermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, unsere Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Gemeinsam werden wir eine Lösung finden.