



## KURSANGEBOTE HALLENBAD 2024

### Aqua-Fitness Kurse

- Aqua-Fitness für Senioren/innen ab 70  
Priska Jansen / priska.jansen@gmx.ch / 044 941 42 31  
Montag 09:00 – 11:00 Uhr
- Aqua-Fitness (krankenkassenanerkannt)  
Barbara Graf (QualiCertifizierte Aqua-Fit- und dipl. Schwimmlehrerin)  
wasserplausch@hispeed.ch / 044 701 16 52  
Dienstag 11:45 – 12:30 Uhr / 12:30 – 13:15 Uhr  
Donnerstag 11:45 – 12:30 Uhr / 12:30 – 13:15 Uhr
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser  
Rheumaliga / kurse.zh@rheumaliga.ch / 044 405 45 55  
Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr
- Aqua-Fitness bei Lymph- oder Lipödem  
Sophia Dorka / sophia.dorka@so-do-it.com  
Montag 12:00 – 12:40 Uhr (Aqua-Fitness bei Lipödem)  
Montag 12:50 – 13:30 Uhr (Aqua-Fitness bei Lymphödem)

### Schwimmkurse

- Schwimmschule Uster  
Rita Walter / phwalter@bluewin.ch / 044 820 25 22  
[www.scuw.ch/schwimmschule](http://www.scuw.ch/schwimmschule)  
Mo/ Di/ Mi/ Do / Fr/ 16:30 – 19:00 Uhr  
Samstag 08:30 – 13:30 Uhr
- Schildkrötli Swimmers, Schwimmkurse für Kleinkinder  
Jeannette Kehl / info@schildkroetli-swimmers.ch / 043 466 94 85  
[www.schildkroetli-swimmers.ch](http://www.schildkroetli-swimmers.ch)  
Mo / Di 13:30 – 16:00 Uhr  
Donnerstag 12:30 – 16:00 Uhr  
Freitag 12:30 – 17:30 Uhr

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung direkt bei den aufgeführten Anbietern notwendig.

Weitere Informationen zum Hallenbad sind zu finden unter [www.uster.ch/hallenbad](http://www.uster.ch/hallenbad).