

## BEWEGUNG

# Bewegungsfreiheit im Wasser

## Sumiswald BE

10.04. bis 14.04.2022

## LEITUNG

Joanna Gerber, 079 310 10 61

## KURSinHALT

Schwimmen und Schlafen unter einem Dach! Traumhaft!

Kommen Sie und erleben Sie in völliger Sicherheit schöne Momente der Entspannung in Warmwasserbädern. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters. Ob Sie das erste Mal den Schwimmkurs besuchen oder die Erfahrung erneut machen möchten, das Wasser bietet Entspannung und ermöglicht sanfte Bewegung für alle. Schwimmen hilft, Muskelverspannungen zu reduzieren, an der Herz-Kreislauf-Leistung zu arbeiten und Körperbewusstsein auf eine andere Art und Weise zu erleben.

### Unser Kursprogramm bietet:

- Individuelle Schwimmsitzungen im Schwimmbad
- Entspannungstechniken im Wasser
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Mobilität
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld



## UNTERKUNFT

Forum Sumiswald AG  
Einzel- und Doppelzimmer  
[www.forum-sumiswald.ch](http://www.forum-sumiswald.ch)



## TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 10



## UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Passende Betreuung
- Angepasste Infrastruktur
- Geschütztes Schwimmbad (Wasser 32°C)
- Nutzung der Bowling-Anlage, des Gemeinschaftsraums und des Sportraums
- Pflegebetten auf Anfrage
- Rahmenprogramm

## Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung



## PREIS PRO PERSON

### ASPr-SVG-Mitglieder

Einzelzimmer CHF 460.00  
Doppelzimmer CHF 410.00

### Andere

Einzelzimmer CHF 575.00  
Doppelzimmer CHF 525.00



## ANMELDESCHLUSS

04.02.2022

**KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE  
ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN**