



© Piscine des Hémonées à Boncourt, 2019

FORUM Sumiswald, für Freizeit – Seminare – Kurse – Events

NEU!

**Schwimmen
und Schlafen unter
gleichem Dach**

BEWEGUNG

Bewegungsfreiheit im Wasser

Sumiswald BE

Nr. 1: 11.04. bis 15.04.2021

Nr. 2: 14.11. bis 18.11.2021

LEITUNG

Ines Koster-Weber, 079 521 26 15

KURSinHALT

Schwimmen und Schlafen unter einem Dach! Traumhaft!

Kommen Sie und erleben Sie in völliger Sicherheit die Freude und 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 Besserung der Mobilität
- Pflege sozialer Kontakte in einem freundlichen Umfeld fördern

ZUSATZINFORMATIONEN

Programm im Schwimmbad (Kurs Nr.1 und 2):

Jeden Tag ca. von 10 bis 13 Uhr* und von 15 bis 17 Uhr

* ausser am Sonntag- und Montagmorgen, Donnerstag ab 11.30 Uhr



UNTERKUNFT

Forum Sumiswald AG
Einzel- und Doppelzimmer
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/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

Nr. 1: 15.01.2021

Nr. 2: 31.07.2021

BEI ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

NEHMEN SIE MIT UNS KONTAKT AUF