



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 24. Februar bis 3. März 2025

Schwimmwoche für Polio- und Post-Polio-Betroffene (zweisprachig)

Schwimmen ist für Polio-Betroffene insbesondere wegen der geringen Belastung der Gelenke und Muskeln vorteilhaft. Im Wasser verringert sich der Auftrieb des Körpergewichts, was die Belastung der Gelenke und Muskeln minimiert. Schwimmen ermöglicht es Betroffenen, Bewegungen auszuführen, die an Land möglicherweise schwierig oder unmöglich wären. Im Wasser können sie sich freier bewegen und natürlichen Bewegungsmustern nachgehen. In der Lintharena finden Sie alle Ihre Wünsche unter einem Dach erfüllt: Hotel, Bäderbereich, Wellness, Kletterhalle wie auch weitere Freizeitmöglichkeiten.

WAS SIE ERWARTET

- ❖ Schwimmen
- ❖ Entspannungstherapie im Wasser
- ❖ Aussenbecken 135 cm tief, 34,5° C, mit Sprudelliegen
- ❖ Schwimmbecken für Schwimmer, 28° C
- ❖ Schwimmbecken mit Hubboden 30–180 cm tief, 31° C
- ❖ Ausflüge in der Region
- ❖ Spiele und Singen am Abend
- ❖ Gesellige Tage



UNSERE LEISTUNGEN

- ❖ Unterkunft mit Halbpension und Mittagslunch
- ❖ Leitung und Betreuung
- ❖ Rahmenprogramm



UNTERKUNFT

Lintharena, www.lintharena.ch



ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



LEITUNG

Verena Brenn 079 342 71 37
verena.brenn@bluewin.ch
Susann Siegfried 077 439 22 93
susann.siegfried@gmx.ch



PREISE

Mitglieder CHF 1070.–
Nichtmitglieder CHF 1280.–
Zuschläge
Einzelzimmer CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

15. Januar 2025, danach auf Anfrage



ASPr-SVG | Polio.ch

Schweizerische Vereinigung der Gelähmten
Team Goodtime
Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg
goodtime@aspr.ch, 026 322 94 34