



GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 2. bis 9. Mai 2025

Bewegungsfreiheit im Wasser I

Im Wasser eröffnet sich dem Körper eine besondere Bewegungsfreiheit, die an Land so nicht erlebbar ist. Dank des Auftriebs, der im Wasser wirkt, wird das Körpergewicht deutlich reduziert. Dies entlastet die Gelenke und ermöglicht es, Bewegungen freier und leichter auszuführen. Gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen kann das Wasser so zu einem schonenden Trainingsumfeld werden. In der Lintharena werden 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
- ❖ Gemeinschaftserlebnis



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 1230.–
Zuschläge
Einzelzimmer CHF 140.–



ANMELDESCHLUSS

17. Februar 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