



## GESUNDHEIT UND FITNESS

Näfels GL, 3. bis 10. November 2025

# Bewegungsfreiheit im Wasser II

Das Wasser bietet eine einzigartige Umgebung, in der Bewegungsfreiheit auf besondere Weise erlebbar wird. Anders als an Land, wo die Schwerkraft die Bewegungen einschränkt, erfährt der Körper im Wasser durch den Auftrieb eine Entlastung. Dies ermöglicht es, sich leichter und freier zu bewegen. Der Auftrieb reduziert das Körpergewicht, wodurch die Gelenke weniger belastet werden. Gleichzeitig bietet der Wasserwiderstand die Möglichkeit, durch Bewegungen gegen diesen Widerstand die Muskulatur zu trainieren.

In der Lintharena werden alle Ihre Wünsche unter einem Dach erfüllt: Hotel, Bäderbereich, Wellness, Kletterhalle und 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](http://www.lintharena.ch)



## ZIMMER

Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC



## LEITUNG

Verena Brenn 079 342 71 37  
[verena.brenn@bluewin.ch](mailto:verena.brenn@bluewin.ch)  
Susann Siegfried 077 439 22 93  
[susann.siegfried@gmx.ch](mailto:susann.siegfried@gmx.ch)



## PREISE

Mitglieder CHF 1070.–  
Nichtmitglieder CHF 1230.–  
**Zuschläge**  
Einzelzimmer CHF 240.–



## ANMELDESCHLUSS

8. September 2025, danach auf Anfrage



## ASPr-SVG | Polio.ch

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