



Weitere Infos und Anmeldung

## Wasser-Gymnastik Nottwil (ohne Weste, wöchentlich)

Wasser-Gymnastik ist ein Bewegungstraining, welches auf sanfte Art das Herz-Kreislaufsystem anregt. Dabei wird Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht im brusttiefen Wasser trainiert.

**Angebot:** 26-2-86022-424

**Termine:** 18.08.2026 - 15.12.2026  
15 x Di 17:45 - 18:30

**Ausfalltage:** 29.09.2026, 06.10.2026, 08.12.2026

**Leitung:** Gaby Mettler, Teresa Stössel

**Ort:** Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Guido A. Zäch Strasse 1, 6207 Nottwil, Therapiebecken

**Treffpunkt:** Hallenbad Paraplegikerzentrum, Nottwil

**Kosten:** CHF 225.00

**Hinweise:** Sollten einzelne Lektionen aufgrund eines technischen Defekts seitens des Hallenbades abgesagt und nicht nachgeholt werden können, erfolgt keine Kursgeldrückerstattung.

Exkl. Eintritt Hallenbad (AHV CHF 10.-)  
Reduzierte Eintrittspreis für Einwohner Partnergemeinden (Nottwil, Neuenkirch, Sursee, Sempach, Buttisholz). Weitere Infos erhalten sie an der Hallenbad-Kasse.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.