

Schwimmen, Bewegen, Erleben

KURSANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG



**Mit Freude
und Vertrauen
Wasser erleben**

Freude am Wasser, Bewegung und die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden stehen bei unseren beiden Programmen im Mittelpunkt. Unsere qualifizierte Schwimmlehrperson mit Halliwick-Ausbildung, Erika Schmid, leitet die Kurse. Sie legt Wert darauf, Sicherheit, Gleichgewicht und selbstständiges Bewegen im Wasser zu fördern – individuell und ohne Leistungsdruck.

Im Wasser gut begleitet

Kurs 1 – Gemeinsam das Wasser erleben

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich nicht selbstständig im Wasser fortbewegen können und eine Begleitperson mitbringen.

Gemeinsam mit ihrer Begleitperson erleben die Teilnehmenden Bewegungsfreiheit, Leichtigkeit und Spass im Wasser. Sie gewinnen Sicherheit und Vertrauen, erproben ihr Gleichgewicht und geniessen wohltuende Entspannung. Ohne Leistungsdruck werden Koordination und Rumpfstabilität gefördert und – je nach individuellen Fähigkeiten – erste Grundlagen des Schwimmens erlernt.

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche sowie Erwachsene. Die Begleitperson wird von den Teilnehmenden selbst mitgebracht und unterstützt sie während des Kurses im Wasser. Erika Schmid leitet die Gruppe und geht individuell und einfühlsam auf jedes Mitglied ein.

Kurs 2 – Bewegen und Schwimmen im Wasser

Für Erwachsene, die sich selbstständig und ohne Begleitperson im Wasser fortbewegen können.

Im eigenen Tempo erweitern und vertiefen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten beim Gleiten, Schweben, Fortbewegen und sie entwickeln zunehmend Sicherheit beim Schwimmen. Schwimmtechnik und Rumpfstabilität werden verbessert, der Körper gekräftigt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Auch Leichtigkeit, Entspannung und die Freude an der Bewegung im Wasser kommen nicht zu kurz.

Erika Schmid leitet die Gruppe und ermutigt jedes Mitglied, seine Fähigkeiten im Wasser zu entdecken und selbstständig weiterzuentwickeln. Teilnehmende dieses Kurses können das öffentliche Schwimmbad des Schweizer Paraplegiker-Zentrums ab 16.15 Uhr kostenlos nutzen!

Herbstkurse 2026

Oktober

SA 17. / SA 24. / SA 31.

November

SA 07. / SA 14. / SA 21. / SA 28.

Dezember

SA 05. / SA 12. / SA 19.

Kurszeiten

Kurs 1: 14.15 – 15.15 Uhr

Kurs 2: 15.15 – 16.15 Uhr

Teilnahmebeitrag CHF 10.- pro Lektion

Vergünstigter Teilnahmebeitrag bedingt Mitgliedschaft bei Cerebral Zentralschweiz (CHF 30.- pro Jahr)

Kursort

Hallenbad Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Guido A. Zäch Strasse 1, Nottwil

Auskunft

Cerebral Zentralschweiz Tel 041 317 27 00
info@cerebral-zentralschweiz.ch

Anmeldeschluss

1. Oktober 2026

Anmeldung per QR-Code

Ist dies für Sie nicht möglich? Wir helfen gerne weiter unter Tel 041 317 27 00 oder info@cerebral-zentralschweiz.ch

