



Bewegen Sie sich gerne im Wasser?
 Zu Musik machen wir verschiedene Übungen
 im Wasser.

Manchmal brauchen wir dazu nur unseren
 Körper, andere Übungen machen wir mit der
 Poolnudel, einem Schwimmbrett usw.

Auch Spiele werden nicht zu kurz kommen.
 Bewegung im Wasser ist besonders schonend
 für die Gelenke.

Freitag

18.30 - 19.20 Uhr (Türöffnung 18.15 Uhr)

September

02. / 09.

Oktober

07. / 14. / 21. / 28.

November

04. / 11. / 18. / 25.

Wo

Hallenbad VEBO, Oensingen

Leitung

Caroline Jäggi / Nadine Spring / Rolf Stampfli

Kurskosten

CHF 85.--

Mitbringen

Badeanzug, im Trainer kommen, um das An- und
 Ausziehen zu erleichtern

Hinweise

Kurs ist auch für Schwerbehinderte und Rollstuhl-
 Fahrer geeignet -
 1-zu-1-Betreuung wird vorausgesetzt

Transport

Möglich ab Sonnmatt Langenbruck oder
 ab Balsthal und zurück

Anmeldung

Bis 12. August 2022

Nutzen Sie für die Anmeldung das Anmelde-
 formular aus dem Kursbüchli oder drucken
 Sie dieses auf www.freizeit-bildungsclub.ch
 aus und senden es an:

Sibylle Dübi, Siedlungsstr. 18, 4702 Oensingen.
 Sie können sich auch online anmelden.

Bei Fragen melden Sie sich unter 079 927 78 64
 oder bildungsclub@gmx.ch.