

Wassergymnastik

Wil & Toggenburg



Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, das besonders für ältere Menschen sehr geeignet ist. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

Das Training im Wasser lässt den Körper neu erfahren und schenkt Wohlbefinden und Entspannung.

Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer geeignet.



Auskunft und weitere Informationen: Pro Senectute

Uzwil, Hallenbad Buecherwäldli

Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr

Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr

Doris De Soricellis

Mittwoch, 16.45 - 17.30 Uhr

Doris De Soricellis

Donnerstag, 07.45 - 08.30 Uhr

Eveline König

Bütschwil, Hallenbad

Mittwoch, 07.10 - 08.10 Uhr

Priska Gmür / Martina Deim

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Dienstleistungen

Hilfe und Betreuung zu Hause

- Haushilfe
- Betreuung und Begleitung im Alltag
- Entlastung von pflegenden Angehörigen
- Einfache pflegerische Tätigkeiten
- Mahlzeitendienst Toggenburg

Begegnung und Austausch

- Turn- und Wassergymnastik
- Wander-, Velo- und Tanzgruppen
- Computer- und IT-Kurse
- Kreativkurse
- Sprach- und Bildungsangebote

Information und Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst
- Vorsorgedokumente (Docupass)
- Vorträge und Veranstaltungen

Mitarbeit und Partizipation

- Freiwilligenarbeit im Rahmen eines Sozialzeit-Engagements

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Wil & Toggenburg · 071 913 87 87
wil@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch
Obere Bahnhofstrasse 36 · 9500 Wil
Bahnhofstrasse 83a · 9240 Uzwil
Rickenstrasse 28 · 9630 Wattwil

