

# aqua gym®

## Sportliches Gesundheitstraining im brusttiefen Wasser

- Effizient, dynamisch und doch schonend
- Hoher Kalorienverbrauch
- Mit Musik
- Keine Verletzungsgefahr
- Anstrengen ohne Schwitzen
- Grosses Angebot (über 100 Kurse morgens, mittags und abends; 10 Kursorte)



### Unser Aqua-Gym Kursangebot in Hinterkappelen, Bad im Oberstufenzentrum

Montag, 18.20, 19.15, 20.05 Uhr  
 Dienstag, 17.15, 18.15, 19.10 Uhr  
 Mittwoch, 18.05, 18.55, 19.45 Uhr.  
**Kursdauer:** Januar bis Dezember (ausser  
 Schulferien). Einstieg jederzeit möglich.

# Aqua-Fit®

## Jogging und Gymnastik mit Gurt/Weste im tiefen Wasser

- Wunderbares Gefühl des Schwebens
- Nach Verletzungen früher wieder trainieren
- Absolut schonend, keinerlei Schläge
- Ruhig und beschaulich
- Mit Musik
- Lauffeile dem Jogging sehr ähnlich
- Bekannt und beliebt



### Unser Aqua-Fit-Kursangebot in Hinter- kappelen, Bad der Hochhaussiedlung

Mittwoch, 09.00, 09.50, 10.40 Uhr  
 Donnerstag, 19.00, 19.50 Uhr  
 Freitag, 08.50, 09.40, 10.30 Uhr  
**Kursdauer:** Januar bis Dezember (ausser  
 Schulferien). Einstieg jederzeit möglich.

### Wohlen in Bewegung 10. + 11. September 2005

Am 10. September 2005 von 11.00 bis 12.00 Uhr können Sie im Bad des Oberstufenzentrums, Dorfstrasse 4, Nähe Post in Hinterkappelen eine Schnupperlektion in Aqua-Gym besuchen.

Treffpunkt: im Badekleid im Bad.

**Nutzen Sie diese Gelegenheit und machen Sie mit!**

Auskunft erteilt:

# aqua team bern

Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00,  
 Fax 031 990 10 09, [info@aquateam.ch](mailto:info@aquateam.ch), [www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)