

Nur 10.- pro Lektion!
Teilnahme auch
ohne Voranmeldung
möglich!

Sommer-AquaGym im Freibad

Köniz / Konolfingen / Münchenbuchsee / Münsingen

aqua gym®

im stehtiefen Wasser

aqua fit®

im tiefen Wasser mit Gurt/Weste

AquaGym® tut gut

- Fördert das Wohlbefinden
- Entspannt und lässt den Alltag vergessen

Bewegung im Wasser ist das Beste

- Stärkt Muskeln und Kreislauf
- Macht fit und vital
- Training ohne Muskelkater

AquaFit® ist schonend

- Entlastung der Gelenke
- Schwerelosigkeit dank Wasserauftrieb

Wasserfitness macht Spass

- Familiäre und fröhliche Atmosphäre
- Gruppentraining zu Musik
- Kompetente Kursleitung

In den Freibädern **Köniz Weiermatt**, **Konolfingen**, **Münchenbuchsee Hirzi** und
Münsingen Parkbad vom 09.07.-07.08.2019

Jetzt anmelden oder im Freibad spontan vorbei kommen:
031 990 10 00 / info@aquateam.ch / www.aquateam.ch

Anmeldung und Informationen zu **aquagym®** und **aqua fit®** im Freibad

Bitte den gewünschten Kurs ankreuzen:

Freibad	Kurstag	Kurstyp	Kurszeit
Hirzi Münchenbuchsee Radiostrasse 53 3053 Münchenbuchsee 031 869 34 76	Dienstag	AquaGym	<input type="checkbox"/> 12.15-13.00
Köniz Weiermatt Dorfbachstrasse 21 3098 Köniz 031 971 55 80	Dienstag	AquaGym	<input type="checkbox"/> 18.00-18.45
Freibad Konolfingen Inselstrasse 15 3510 Konolfingen 031 791 20 22	Mittwoch	AquaGym	<input type="checkbox"/> 10.15-11.00
Münsingen Parkbad Belpbergstrasse 50 3110 Münsingen 031 721 14 72	Mittwoch	AquaFit	<input type="checkbox"/> 18.00-18.45

AquaGym= im stehetiefen Wasser im Nichtschwimmerbecken / AquaFit = im tiefen Wasser mit Gurt/Weste

Kursdauer und Kosten

Kursdauer	09.07.-07.08.2019 (5x)
Kurskosten	Fr. 10.– pro Lektion (exklusiv Badeintritt), Bezahlung vor Ort in bar <i>Bitte den Betrag passend mitbringen, kein Wechselgeld vorhanden</i>

Informationen zur Durchführung

Durchführung	Bei trockenem Wetter und Wassertemperatur von mindestens 20°C <i>Infos zur Durchführung jeweils auf www.aquateam.ch oder telefonisch direkt im Bad.</i>
Lektionsdauer	Die Lektionsdauer beträgt 45 Minuten, kann bei kühler Witterung gekürzt werden.
Ausrüstung	Gurte für die AquaFit-Lektionen werden vor Ort zur Verfügung gestellt

Diese und viele weitere Kursangebote finden Sie auf www.aquateam.ch

Name	Vorname
Strasse / Nr.	PLZ / Ort
Tel. P	Handy
E-Mail	Geburtsdatum
Datum	Unterschrift

Ausgefülltes Formular einsenden an: **Aquateam Bern AG**
Burgunderstrasse 138, 3018 Bern
Telefonisch oder online anmelden: 031 990 10 00 / www.aquateam.ch / info@aquateam.ch