BEAUTY & GESUNDHEIT



Schwerelos sporteln

Weil sich das Körpergewicht um rund 90% reduziert, fällt unter Wasser vieles leichter. Dadurch ist Wasserfitness gelenkschonend. Das macht es sowohl für sportlich-fitte als auch für übergewichtige, körperlich eingeschränkte oder unsportliche Menschen zum idealen Training. Die spritzige Sportart bringt eine schwimmbeckenlange Liste an positiven Effekten mit sich: Wasserfitness trainiert Ausdauer, Muskeln und Gelenke, verbessert die Koordination, regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, stärkt das Bindegewebe und vieles mehr! Dabei gerät man nicht einmal ins Schwitzen - und es tut der Seele gut! Ab dem 2. November bietet das Aquateam Bern im frisch sanierten Hallenbad Melchenbühl in Gümligen acht neue Kurse im AquaGym (brusttiefes Wasser) und AquaFit (tiefes Wasser mit Gurt/Weste) an. In einem Bauchprogramm trainieren Sie ausserdem gezielt Ihr «Powerhouse», damit Sie jederzeit eine gute Figur

Weitere Infos & Anmeldung: www.aquateam.ch Tel. 031 990 10 00