



## Aqua Fitness Ipsach

Gymnastik im Wasser fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur, regt den Blutkreislauf an und ist unter anderem bei rheumatischen Beschwerden sehr zu empfehlen.

La gymnastique dans l'eau favorise la mobilité, fortifie la musculature, stimule la circulation sanguine et, entre autre, est vivement recommandée en cas de troubles rhumatismes.

Wochentag:	Montag
Zeit:	17.15 – 18.00 Uhr oder 18.05 – 18.50 Uhr
Leitung:	Nicole Eggimann
Kursort:	Schulanlage, Höhestasse 9 , 2563 Ipsach
Kosten:	CHF 15.00 inkl. Hallenbad-Eintritt, Quartalsrechnung

**Zurzeit keine Plätze frei!**

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



Mehr Informationen unter Telefon **033 226 70 70** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)