



## Wasserfitness im Berner Oberland

Dem Körper etwas Gutes tun!

## Wasserfitness Gruppen

Im geheizten Schwimmbaden mit brusttiefem Wasser stärken Sie Ihren Kreislauf, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, ohne die Gelenke zu belasten. Auch NichtschwimmerInnen und AnfängerInnen sind herzlich willkommen.

Es bestehen verschiedene Gruppen im Berner Oberland:

### Thun-Gwatt

Wann	Montag 09.00 bis 09.45 Uhr / 09.45 bis 10.30 Uhr Dienstag 08.30 bis 09.15 Uhr / 09.15 bis 10.00 Uhr
Leitung	Nadja Baldesberger, 033 442 00 72
Ort	Silea, Hännisweg 3D, Gwatt
Kosten	CHF 15.00 inkl. Hallenbad-Eintritt, Quartalsrechnung, 1 Lektion pro Quartal gratis <b>Zurzeit keine Plätze frei!</b>

### Lenk

Wann	Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr
Leitung	Sonja Friedli, 079 360 54 85 Marianne Bühler, 079 473 66 67
Ort	Hallenbad Lenk
Kosten	CHF 70.00 10er Abo (übertragbar) CHF 170.00 Jahresabonnement (persönlich) exkl. Hallenbad-Eintritt

Unverbindliches Schnuppern oder Eintritt (falls Plätze frei) nach Absprache mit den Leiterinnen jederzeit möglich.

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



Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Thun  
Malerweg 2 · 3600 Thun · Telefon 033 226 70 70  
b+s.oberland@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

