

Aqua Fitness in der Schwimmhalle Neufeld

Im Tiefwasser fühlst du dich leicht wie eine Feder und frei wie ein Fisch!

Das Wasser bietet Stütze und Widerstand zugleich. Getragen von einem Auftrieb können – freischwebend – gezielt schwache Muskelgruppen gekräftigt werden. Die verschiedenen Schritttechniken stabilisieren effizient Hüft-, Knie- und Fussgelenke. Gleichzeitig verbessert sich eindrücklich die Ausdauer. Ohne dabei die Gelenke zu belasten, werden auch funktionelle Kräftigungsübungen für Oberkörper und Rumpf eingebaut. Optimal geplante Intervallformen garantieren ein effektives Ganzkörpertraining. Der Wasserdruck mit damit verbundenem Massageeffekt bewirkt gleichzeitig eine muskuläre und vegetative Entspannung!

Schwimmhalle Neufeld

Wann	Montag, 15.30 bis 16.15 Uhr oder Mittwoch, 10.30 bis 11.15 Uhr
Leitung	Team Optimaltraining
Ort	Neubrückestrasse 133, 3012 Bern
Kosten	CHF 18.00 pro Lektion / Quartalsrechnung inklusive Mietweste exklusiv Badeintritt (Kosten je nach Abo)

Unverbindliches Schnuppern oder Eintritt nach Absprache jederzeit möglich.

Auskunft und Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
Malerweg 2, 3602 Thun
Telefon 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch

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 · Postfach 152 · 3602 Thun · Telefon 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

