

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



© PS Schweiz

Wasserfitness im Berner Oberland

Dem Körper etwas Gutes tun!

Berner Oberland
www.be.prosenectute.ch

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, 07.45 bis 10.00 Uhr
3 Gruppen

Leitung Claudia Bieri, 079 704 98 74

Wann Dienstag, 07.30 – 09.45 Uhr
3 Gruppen

Leitung Doris Jost, 033 438 09 78

Wann Mittwoch, 07.45 – 10.00 Uhr
3 Gruppen

Leitung Claudia Bieri, 079 704 98 74

Ort Silea, Hännisweg 3D, Gwatt

Kosten Fr. 11.— inkl. Hallenbad-Eintritt, Quartalsrechnung

Lenk

Wann Donnerstag, 09.00- 10.00 Uhr

Leitung Sonja Friedli, 033 733 32 30
Marianne Bühler, 033 733 30 30

Ort Hallenbad Lenk

Kosten Fr. 7.—, exkl. Hallenbad-Eintritt, 10er-Abo

Unverbindliches Schnuppern oder Eintritt nach Absprache mit den Leiterinnen jederzeit möglich.

Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirken.



Pro Senectute Berner Oberland

Malerweg 2 · Postfach 152 · 3602 Thun · Telefon 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

