



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, 07.45 bis 10.00 Uhr 3 Gruppen
Leitung	Claudia Bieri, 079 704 98 74
Wann	Dienstag, 08.15 – 09.45 Uhr 2 Gruppen
Leitung	Nadja Baldesberger, 033 442 00 72
Wann	Mittwoch, 08.30 – 10.00 Uhr 2 Gruppen
Leitung	Claudia Bieri, 079 704 98 74
Ort	Silea, Hännisweg 3D, Gwatt
Kosten	CHF 11.00 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	CHF 7.00 exkl. Hallenbad-Eintritt, 10er-Abo (CHF 70.00)

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

