



BERN WEST STELLT SICH VOR

Mit AquaGym schenken Sie Gesundheit, Fitness und Spass in Einem

Weihnachten rückt immer näher und Sie sind noch auf der Suche nach dem richtigen Geschenk für Ihre Liebsten? Oder möchten Sie sich selbst wieder einmal etwas Gutes tun? Die AquaGym- und AquaFit-Kurse vom Aquateam Bern beschreiben Ihnen Gesundheit, Fitness und Spass in einem:

- Wasserfitness tut Körper und Seele gut und fördert das Wohlbefinden
- Dank motivierender Musik macht das Training im Wasser besonders Spass
- Im Wasser kann man ausgiebig trainieren ohne zu Schwitzen und ohne Muskelkater
- Der Auftrieb des Wassers schont und entlastet die Gelenke

- Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert
- Wasserfitness kann sowohl im stehtiefen Wasser (AquaGym) als auch im tiefen Wasser mit Auftriebsgurt oder -Weste (AquaFit) durchgeführt werden
- Im AquaGym im stehtiefen Wasser können sogar NichtschwimmerInnen bedenkenlos trainieren

Ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich – hier finden Sie sicher Ihr optimales Bewegungsangebot. Seit Oktober 2015 stehen Ihnen wöchentlich acht neue Kurse in Gümligen zur Auswahl. Eine weitere Neuheit ist das **Aqua-Intervall**, ein hochintensives Ausdauer- und Kraft-

training, in dem besonders Fitte und Sportliche auf ihre Kosten kommen.

Bestellen Sie jetzt Ihren Gutschein (Betrag frei wählbar, in allen Kursen einlösbar) oder melden Sie sich zu einem Kurs Ihrer Wahl an. Mit dem Gutscheincode **«BB1215»** profitieren NeukundInnen von **10% Rabatt auf das erste Abo**. Das neue Quartal startet nach den Feiertagen am 11. Januar 2016.

Bestellung und Anmeldung:
www.aquateam.ch

Aquateam Bern AG
Tel. 031 990 10 00 (Mo–Fr, 10–12 Uhr und 14–16 Uhr). info@aquateam.ch

