

# AQUA 2iN1

**Dieser abwechslungsreiche Kurs vereint AquaFit im Tiefwasser mit aktivem AquaGym im flacheren Bereich.**

Zu Beginn trainieren wir gelenkschonend mit Auftriebsgurten im tiefen Wasser und stärken Ausdauer, Kraft und Stabilität. Anschliessend wechseln wir ins flachere Wasser, wo ein dynamisches AquaGym die Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft fördert. Ein ganzheitliches Training für alle, die sich gerne im Wasser bewegen – unabhängig vom Fitnesslevel.

**Neuer Kurs vom 10. Aug. bis 16. Nov. 2026 (12x)**



**Jeweils Montag**

**von 11.00 - 11.45 Uhr**

**von 11.45 - 12.30 Uhr**

Hallenbad  
Schule Aarwangen  
Turnhallestr. 18  
4912 Aarwangen

Kosten: Mitglieder CHF 20.- / Nichtmitglieder CHF 22.- pro Lektion  
exkl. 8.1 % MWST

## **Information und Anmeldung**

Tel. 031 311 00 06

[kurse.be@rheumaliga.ch](mailto:kurse.be@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt