



AQUAWELL

Das Wassertraining

Das sind Ihre Vorteile als Mitglied

- Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert
- Sie erhalten gratis vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz
- Sie profitieren von deutlich reduzierten Tarifen bei:
 - Allen therapeutischen und vorbeugenden Bewegungskursen
 - Patientenschulungen
 - Themenveranstaltungen und Vorträgen
 - Ausflügen und Bewegungswochen
- Kostenlose Gesundheitsberatungen



Rheumaliga Bern

Gurtengasse 6
3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt



Was ist Aquawell?

Um beim Wassertraining der Rheumaliga Schweiz einzusteigen ist es nie zu früh! Aquawell heissen die Kurse, die Ihnen helfen, rheumatischen Erkrankungen vorzubeugen und Rückfälle zu vermeiden. Aquawell steigert Ihre Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert Ihre Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und baut Kraft auf.

Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Trainingsform. Denn im Wasser erleben Sie Ihre Bewegungen dank seinem Auftrieb, Widerstand und Druck ganz anders als an Land. Aquawell lässt Sie Ihren Körper neu erfahren und schenkt Ihnen Wohlbefinden und Entspannung.

Kursangebot

Keine Vorkenntnisse notwendig

Kursleitung

Speziell für Aquawell geschulte Kursleiterinnen und Kursleiter.

Kurstage/Kurszeiten

| | | |
|----------------|----|-------------|
| Bern-Bethlehem | Do | 17:15–17:55 |
| Bern-Bethlehem | Do | 18:05–18:45 |
| Bern-Bümpliz | Mi | 11:30–12:10 |
| Bützberg | Do | 12:50–13:30 |
| Gstaad | Mo | 13:00–13:40 |
| Ittigen | Di | 11:00–11:40 |
| Langenthal | Mo | 10:10–10:50 |
| Langenthal | Mo | 10:50–11:30 |
| Langenthal | Mi | 10:10–10:50 |
| Langenthal | Mi | 10:50–11:30 |

Kosten

CHF 15.00 bis CHF 20.00, je nach Kursort und Mitgliedschaft.
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursbeginn

Jahreskurs/Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung

Rheumaliga Bern
Tel. 031 311 00 06
3011 Bern
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be