

Wasserfitness-Klub Münsingen



Sinn und Zweck

Fitness, Gesundheit und Wellness werden immer wichtiger. Mit regelmässigem Training holen wir uns Kraft, Ausdauer und Mobilität für den Alltag. Sportliches Bewegen ist eine Investition in die Zukunft: Es hilft uns, gesund und fit alt zu werden.

**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

Genau das ist das Ziel des Wasserfitness-Klubs Münsingen (WKM), sowie auch das Erhalten der Wasserfläche zu diesem Zweck. Der WKM bietet unter der Leitung der Rheumaliga Bern und Oberwallis wöchentlich 5 AquaGym®-Kurse im Lehrschwimmbecken der Primarschule Schlossmatt in Münsingen an.



Wasserfitness kombiniert Vorteile, die kein Landangebot bieten kann:

- Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert
- Der Auftrieb des Wassers schont und entlastet die Gelenke
- Die Massagewirkung des Wassers stärkt und verbessert Bindegewebe und verhindert Muskelkater
- Im Wasser kann man ausgiebig trainieren ohne zu schwitzen
- Wasserfitness tut Körper und Seele gut und fördert das Wohlbefinden
- Dank motivierender Musik macht das Training im Wasser besonders Spass
- Im AquaGym® im stehtiefen Wasser können sogar NichtschwimmerInnen bedenkenlos trainieren.

Egal ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich – im AquaGym® kommen alle auf ihre Kosten. Durch den Wasserwiderstand kann die Trainingsintensität jederzeit den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.



Aktivitäten / Kursangebot

AquaGym® Montag: 18.45 Uhr und 19.30 Uhr
Dienstag: 12.25 Uhr und 19.35 Uhr
Donnerstag: 12.25 Uhr

Stand Juli 2023

Änderungen vorbehalten. Eine Lektion dauert 45 Minuten. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich, der Abopreis wird ab Kurseinstieg berechnet. Eine gratis Schnupperlektion ist nach Vereinbarung möglich. Die Kurse finden quartalsweise statt, jeweils mit Unterbruch in den lokalen Schulferien.



GEGRÜNDET

2007

PRÄSIDENTIN

Monika Gehri

MITGLIEDER

137

LOKAL

Lehrschwimmbecken Primarschule Schlossmatt

KONTAKT

Wasserfitness-Kurs Münsingen (WKM)
c/o Rheumaliga Bern und Oberwallis
Holzikofenweg 22, 3007 Bern
031 311 00 06
kurse.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be