

## AquaGym und AquaFit-für-2 in Münsingen

**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.**



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 stehetiefen 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. Der Wasserfitness-Klub Münsingen bietet unter der Leitung vom Aquateam Bern wöchentlich 12 AquaGym-Kurse im Schulbad der Primarschule Schlossmatt in Münsingen an. Darunter ist neu auch ein Spezialkurs für Schwangere im Angebot, das AquaFit-für-2.

### AquaFit-für-2 für Schwangere

Ja nicht zu viel Anstrengung während der Schwangerschaft, hiess es noch vor einigen Jahren. Heute raten Gesundheitsfachleute eher zum Gegenteil. Denn nicht nur die werdende Mutter profitiert von regelmässiger körperlicher Ertüchtigung, sondern auch das Ungeborene.



Im AquaFit-für-2 fördern Schwangere auf sichere und schonende Weise ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Fitness bis zur Geburt. Bei regelmässigem Training während der Schwangerschaft erholen sich die Frauen nach der Geburt rascher und sind schneller wieder in Form. Eine Studie hat zudem gezeigt, dass Frauen, die sich mit Wasserfitness fit halten, bei der Geburt häufiger ohne Schmerzmittel auskommen. Ausserdem wird das Baby durch die Kreislaufanregung mit mehr Sauerstoff versorgt und die bessere Körperhaltung der Mutter beeinflusst die Lage des Kindes positiv. Ein weiterer Vorteil von AquaFit-für-2 ist der Kontakt zu anderen Schwangeren. Sie sind hier unter sich und können den Erfahrungsaustausch pflegen.

Seit August 2016 findet AquaFit-für-2 neu auch in Münsingen statt, jeweils am Montagabend von 20.40 bis 21.25 Uhr. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch)  
[info@aquateam.ch](mailto:info@aquateam.ch)  
Tel. 031 990 10 00

### Woche der offenen Bad-Türen – 12. bis 16. September 2016

Wer AquaGym noch nicht kennt, sollte dies unbedingt ändern. Während der Woche der offenen Bad-Türen vom 12. bis 16. September 2016 stehen die Kurse des Aquateams Bern allen Interessierten zum unverbindlichen und kostenlosen Schnuppern offen. Es ist keine Voranmeldung nötig, einfach Badesachen einpacken und vorbei kommen. Der aktuelle Stundenplan ist auf [www.aquateam.ch](http://www.aquateam.ch) ersichtlich.