

# **chumm - beweg di**

wer sich bewegt fühlt sich besser

## **aqua-fit-treff** im **freibad-seebad spiez**

**mittwoch**

**ab 20. juli 2011 1015h und 1115h**

fr.8.00 pro lektion exkl. eintritt

ein einzigartiges, effizientes und gelenkschonendes  
ganzkörpertraining mit gürtel oder weste  
für jede frau/mann  
auch feriegäste sind herzlich willkommen

anmeldung erwünscht wenn gürtel/weste gemietet wird  
miete fr 4.00

## **kursangebote**

**ab 15. august 2011 im hallenbad aeschi**

<b>montag</b>	<b>0900/1000 aqua-fit mit gurt/weste, 1900 aqua-gym</b>
<b>dienstag</b>	<b>1015 aqua-fit mit gurt/weste</b>
<b>mittwoch</b>	<b>1015/1115 aqua-fit mit gurt/weste</b>
<b>donnerstag</b>	<b>0915/1015/1115 aqua-fit mit gurt/weste VHSch</b>
<b>freitag</b>	<b>0900/1000 aqua-fit mit gurt/weste</b>
<b>kursdauer = 45 minuten, VHSch = volkshochschule</b>	

**anfragen und kursanmeldungen chumm – beweg di**

manuela kikkert dipl. aqua-power-instruktorin für wasserfitness  
und dipl. allez hop nordic-walking-instruktorin mit

**qualitop – anerkennung**

079 439 91 00

[mkikkert@bluewin.ch](mailto:mkikkert@bluewin.ch) [www.manuelak.ch](http://www.manuelak.ch)