

# chumm - beweg di

wer sich bewegt fühlt sich besser

## sport wellness fun tag

gemeinsam aktiv sein und in geselliger runde etwas für die gesundheit tun!  
vergessen wir den alltag! tanken wir neue energie!

**samstag 0800h 04./11./18. und 25. september 2010**

**aqua-fit, nordic-walking, kräftigen mit dem gym-übungsband und wellness**

geniessen wir den fit- und wellnesstag in schönster umgebung in aeschi auf der sonnenterrasse über dem thunersee! lassen wir uns im einzigartigen wellnessbereich im hallenbad an einem ort zum abschalten und entspannen verwöhnen.



- 0800h aqua-fit
- 0915h gemeinsam frühstücken
- 1015h nordic-walking und kräftigen mit dem gym-übungsband oder wellness
- 1215h gemeinsam etwas leichtes zu mittag essen
- 1330h wellness, 1 peeling, 1 massage, entspannen, verwöhnen lassen
- 1700h apéro

**kosten: pauschal CHF 130.00 eintritt inkl.**

was ist mitzunehmen?

- badetasche, badebekleidung, aqua-fit-gürtel, badetuch, saunatuch, bademantel, badeschuhe
- turnschuhe, NW-stöcke wenn vorhanden
- sport- & regenbekleidung
- bauchtasche oder rucksäckli für die getränkeflasche (bidon)
- gute laune & gutes wetter

**das hallenbad-team und ich freuen uns schon jetzt sie herzlich begrüßen zu dürfen und wünschen viel spass!**

**anfragen und anmeldungen chumm – beweg di**

manuela kikkert dipl. aqua-power-instruktorin für wasserfitness  
und dipl. allez hop nordic-walking-instruktorin mit **qualitop – anerkennung**  
zwygartenstrasse 18 3703 aeschi b. spiez 033 654 96 51 079 439 91 00  
[mkikkert@bluewin.ch](mailto:mkikkert@bluewin.ch) [www.manuelak.ch](http://www.manuelak.ch) [www.241171.well24.com](http://www.241171.well24.com)