

Hallenbad Weyermannshaus (14./15. März)

## Regio-Meisterschaft im Synchron-Schwimmen



Es gibt kaum eine anmutigere Sportart, als das Synchron-Schwimmen. Dabei ist dieser Sport kaum bekannt – und dies ganz zu Unrecht, wie Orlanda Vetter vom Vorstand des Synchronvereins Bern ([www.sybern.ch](http://www.sybern.ch)) sagt. Nun kommen die besten 124 Synchron-Schwimmerinnen der Vereine Solothurn, Schönenwerd, Basel und Bern im Hallenbad Wey-

ermannshaus zusammen: Am 14. und 15. März finden dort die Regionalmeisterschaften im Synchron-Schwimmen statt. Novizen, Nachwuchs, Junioren und Elite kämpfen um Medaillen in Solo-, Duett- und Team-Küren sowie in Pflicht.

**Beweglichkeit gefragt**  
Synchron-Schwimmen ist eine Sportart, die ei-

nen voll durchtrainierten, beweglichen Körper verlangt. Kürelemente können schnell eine Minute und länger dauern. Neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit sind auch ein gutes Musikgehör, Kreativität, Grazie und Ausdrucksvermögen wichtig. Was so leicht und spielerisch aussieht, erfordert jahrelangen

Aufbau und hartes Training, bestehend aus Wassertraining und Landtraining (Krafttraining, Joggen, Trockenübungen, Ballett und Stretching).

### Synchronverein Bern

Im Synchronverein Bern schwimmen rund 50 Mädchen zwischen 6 und 20 Jahren. Nebst sportlichen Erfolgen wird auf Team-

geist grossen Wert gelegt. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Anmeldung für Interessierte: [sybern@bluewin.ch](mailto:sybern@bluewin.ch)

### Regio-Meisterschaft im Synchronschwimmen

**14. März: Nachmittag Pflicht / Abend Kür**

**15. März: Küren Hallenbad Weyermannshaus**  
[www.sybern.ch](http://www.sybern.ch)

Heilsarmee brocki.ch an der Bümpfizstrasse

## Aussortieren hilft!

Wer kennt das nicht: Irgendwo in unserem Haushalt befindet sich ein Mixer, der schon lange nichts mehr geschlagen hat. Ein paar Schuhe, die sich nach frischer Luft sehnen. Ein Geschirrsatz, das den Esstisch nur noch vom Hö-

rensagen kennt, oder ein Buch, das sich langsam mit einer dicken Staubschicht abfinden muss.

Aber was ist zu tun mit all den wertvollen und dennoch nicht mehr gebrauchten Haushaltswaren? Die Heilsarmee brocki.ch hat einen Lösungsvorschlag: nicht mehr Gebrauchtes aussortieren und in die nächste Filiale der Heilsarmee brocki.ch bringen – denn hier wird Gebrauchtes gebraucht. Die vorbeigebrachte Ware wird sortiert und anschliessend in der Filiale

an der Bümpfizstrasse 35 in Bern verkauft. Es ist immer wieder erstaunlich, was man alles bei der Heilsarmee brocki.ch entdecken kann – so hat schon mancher Besucher ein neues Lieblingsstück gefunden. Jede

aussortierte Ware ist zudem ein Beitrag an das soziale Engagement der Heilsarmee brocki.ch. Mit dem erwirtschafteten Ertrag werden Menschen in Not unterstützt. So helfen Sie mit: Sortieren Sie jetzt nicht mehr

Gebrauchtes aus und bringen Sie es in die nächste Filiale der Heilsarmee brocki.ch

**Heilsarmee brocki.ch**  
**Bümpfizstrasse 35**  
**3027 Bern**  
**Tel: 031 990 09 10**



## DENNER-WETTBEWERB

Liebe Leserinnen und Leser

Der Gewinner des letzten Wettbewerbs ist:  
Patric Pfenninger, Bern