

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Wassergymnastik

Gut für Rücken und Gelenke und für das Herz- Kreislaufsystem.

**Tönisvorst-St.Tönis
Schwimmbad
Schelthofer Straße 80**

Fr. 08:15-09:00 Uhr

Damen und Herren

„Wir machen uns im Wasser fit und ganz wichtig,
wir haben gemeinsam im Wasser Spaß“.

Fr. 09:05-09:50 Uhr

Damen und Herren

„Wir machen uns im Wasser fit und ganz wichtig,
wir haben gemeinsam im Wasser Spaß“.

Fr. 09:55-10:40 Uhr

Damen und Herren

„Wir machen uns im Wasser fit und ganz wichtig,
wir haben gemeinsam im Wasser Spaß“.

Fr. 10:45-11:30 Uhr

Damen und Herren

„Wir machen uns im Wasser fit und ganz wichtig,
wir haben gemeinsam im Wasser Spaß“.



Trainerin
Andrea Schuh
Tel.: 02151/700502

Vier gemischte Wassergymnastik-Gruppen am Freitag im Flachwasserbecken nutzen den Auftrieb, der die Gelenke entlastet und Körperlagen und Körperbewegungen ermöglicht, die wir an Land nicht ausüben können.

Wir suchen den Wasserwiderstand, denn dieser kräftigt Gelenke schonend. Durch unterschiedliche Materialien, deren Angriffsfläche und Bewegungsgeschwindigkeit lässt sich die Intensität stufenlos dosieren.

Unser Organismus genießt die positive Auswirkung des Wasserdrucks und wir nutzen ihn deshalb gerne.

Mit den Übungen im Wasser erreichen wir:

Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Steigerung der koordinativen Leistungsfähigkeit, Steigerung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit, Linderung von Schmerzen, Merkfähigkeit, Körperwahrnehmung, Atemschulung, Entspannung, Freude! Und Wohlbefinden!“