

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Wassergymnastik

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

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

Di. 12:25-13:10 Uhr
für Damen und Herren
„Wir haben Spaß und halten uns gesund
im Wasser“



**Trainerin
Elke Klinkhamels
Tel.:02151/994628**

Ein großer Vorteil unserer Wassergymnastik ist, dass wir ein ganzheitliches Training absolvieren. Wir stärken nicht nur den gesamten Bewegungsapparat, sondern trainieren darüber hinaus unser Herz-Kreislauf-System.

Zusätzlich schulen wir unseren Gleichgewichtssinn und regen unsere Konzentration an.

Das Wasser hilft uns, die Übungen als leicht zu empfinden.

Durch den Auftrieb des Wassers werden unsere Gelenke entlastet, aber gleichzeitig stärken wir alle wichtigen Muskeln.

Und am allerwichtigsten: **WASSERGYMNASTIK MACHT SPAß!**