

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Wassergymnastik**

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

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

Trainerin  
Elke Klinkhamels  
Tel.:02151/994628

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

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!**