

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Wassergymnastik

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

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

Trainerin
Katja Bongers-Loch
Tel.: 02158/951067

Di. 08:15-09:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Di. 09:05-09:50 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Di. 09:55-10:40 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Di. 10:45-11:30 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Di. 11:35-12:20 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Do. 08:15-09:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Do. 09:05-09:50 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Do. 09:55-10:40 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Do. 10:45-11:30 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Do. 11:35-12:20 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fit und aktiv im Wasser“

Die Wassergymnastik findet im 32° warmen Flachwasser statt. Sie ist also auch für Nichtschwimmer geeignet, aber man sollte sich schon wohlfühlen im Wasser. Die Übungszeiten werden abwechslungsreich gestaltet, wobei ich immer einen Schwerpunkt lege. Z.B. wird einmal vermehrt die Ausdauer, d.h. das Herz-Kreislauf-System trainiert, an einem anderen Trainingstag wird dann das Gleichgewicht oder Kraftausdauer trainiert. In fast jeder Übungsstunde sind koordinative Fähigkeiten und Merkfähigkeiten gefragt.

Dies geschieht meist in spielerischer Form, so dass der Spaß auf jeden Fall an erster Stelle steht. Das Schöne an der Wassergymnastik ist, dass hier alle miteinander trainieren können, sowohl der Anfänger als auch der alte Hase. Jeder kommt auf seine Kosten, da jeder die Übungen in seinem Tempo ausführt.