

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Wassergymnastik

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

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

Mo. 18:00-18:45 Uhr
für Damen und Herren
„Wir machen uns im Wasser fit“

Mi. 08:15-09:00 Uhr
für Damen und Herren
„Wir machen uns im Wasser fit“

Mi. 09:05-09:50 Uhr
für Damen und Herren
„Wir machen uns im Wasser fit“

Mi. 09:55-10:40 Uhr
für Damen und Herren
„Wir machen uns im Wasser fit“

Mi. 10:45-11:30 Uhr
für Damen und Herren
„Wir machen uns im Wasser fit“

Liebe Sportsfreunde.

Mit Spaß und im Spiel regen wir unser Herz-Kreislauf-System an. Unsere Gelenke werden schonend mobilisiert und gleichzeitig die Muskulatur gekräftigt. Da wir uns im Wasser bewegen, wird unser Lymphsystem ebenfalls angeregt.

Und das jeden Montag und Mittwoch in meinen Sportgruppen.



Trainerin
Simone Kirches
Tel.:02151/9498282