

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Wassergymnastik**

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

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

Trainerin  
Simone Kirches  
Tel.:02151/9498282

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.