

Gesund und fit im Wasser

Die Wassergymnastik bietet ein sehr vielseitiges Training, das den gesamten Körper mit einbezieht und für jedes Alter geeignet ist. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und Wirbelsäulenschäden entgegen, sind hilfreich bei rheumatischen Erkrankungen und bewirken eine Kräftigung und Lockerung der Muskulatur.

Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt damit das Herz-Kreislaufsystem.

Termin: dienstags 04.09.2018
Kurs 1: 19.15 Uhr
Kurs 2: 20.00 Uhr
11 Termine
(nicht in den Ferien und an Feiertagen)

Ort: Lehrschwimmbecken Haßlinghausen

Kosten: Kurs 1: 60,50 €
Kurs 2: 60,50 €

Infos: Britta von der Weiden-Scholl (Tel.: 02339/5495)
vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!
Teilnahme auch mit Reha-Verordnung möglich!

**TURNVEREIN
HASSLINGHAUSEN
1862 E.V.**

