

Wassergymnastik

Kontakt und Anmeldung:

IG Institut
für Gesundheitsförderung
Waldstraße 40
57520 Dickendorf

Tel: 02747/5760-345
Cordula Schwarz
www.ig-online.org
info@ig-online.org

IG Institut für Gesundheitsförderung



Molzbergbad
lass die Sonne rein

Warum Gymnastik im Wasser?

Wassergymnastik ist eine äußerst schonende und effektive Art der Bewegung. Das Wasser trägt unser Gewicht. Statt 100 % drücken im Wasser nur noch 10 % auf die Gelenke. So können sie freier und schmerzloser bewegt werden. Der Stoffwechsel kommt wieder in Gang – auch in den Gelenken.

Durch die Wärme des Wassers wird zusätzlich die Hautdurchblutung angeregt. Somit werden die inneren Organe entlastet.

Gleichzeitig werden bei der Bewegung im Wasser Rückenmuskulatur und Atmung gefordert. Deshalb ist man nach 45 Minuten Wassergymnastik zwar erholt und belebt, empfindet aber auch eine gesunde Müdigkeit.

Es erwarten Sie gelenk- und rüchenschonende Übungen für Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.
Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Bedürfnisse.

Das Bewegungsbecken ist sehr ansprechend gestaltet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 31-32°C.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Wann?

jeden Freitag
um **9:10 Uhr** (45 Minuten)



Auf dem Molzberg 6
57548 Kirchen/Siege

Kursleiterin:

Cordula Schwarz
Diplompsychologien, Bewegungstherapeutin

10er-Karte: 50,00 €

Gültigkeit: 6 Monate

Einzeleintritt: 5,50 €

Gruppengröße: max. 15 Personen

Wollen Sie mitmachen?
Dann geben Sie uns bitte Bescheid

Stand: April 2017

