

# Wassergymnastik



**Molzbergbad**  
lass die Sonne rein

## Wann?

jeden Donnerstag um 14:00 (45 Minuten)

## Wo?

Molzbergbad  
Auf dem Molzberg 6  
57548 Kirchen/Sieg

## Kursleiterin:

Cordula Schwarz

## Kosten:

10er-Karte: 50,00 €  
Einzeleintritt: 5,50 €



*Gesundheit im Fokus*

Institut für Gesundheitsförderung

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

# 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. Wollen Sie mitmachen? Dann rufen Sie uns an oder kommen einfach am Donnerstag vorbei.

