



Wassergymnastik

Freie Plätze in der RSV-Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- und Kreislaufsystem. Durch den Widerstand des Wassers sind die Übungen effektiver als außerhalb des Wassers. Die Wassergymnastik ist besonders für ältere Menschen geeignet und wird auch zum Zwecke der Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen eingesetzt.

Termine:

*Ab sofort immer mittwochs
im Bewegungsbad des Sana Klinikums von 17.00-17.45 und von 17.45-18.30 Uhr und*

*montags, dienstags und donnerstags
im Sportbad am Stadtpark von 16.30-17.15 Uhr.*

Anmeldung und Informationen

in der RSV-Geschäftsstelle, Tel. 02191 77977.