



## Wassergymnastik

### Abteilungsleiterin/ Übungsleiterin:

Bärbel Möller

Tel. 0431 – 37 11 68

E-Mail: BaerbelMoeller@gmx.de

**Trainingsort:** Lehrbecken der Schwimmhalle Schilksee

**Trainingszeit:** Montag 20:00 – 20:45 Uhr (Einlass ab 19:45 Uhr)

## Wassergymnastik als schonendes und höchst effektives Fitnessstraining

Die Wassergymnastik eignet sich für **alle Altersgruppen** und **jeden Fitnesslevel**. Der **schonende Sport** nutzt die positiven Eigenschaften des Wassers. Frische Musik unterstützt unser Training. Je intensiver wir uns bewegen, desto wirkungsvoller ist unser Erfolg.

**Farbenfrohe Aqua-Fitnessgeräte** wie beispielsweise Schaumstoffhanteln, Schwimmbretter und Pool-Nudeln erhöhen Wirkung und Reiz unserer Bewegungen und den Trainingseffekt.

Nach der Wassergymnastik fühlen wir uns alle wohl.

### Ziele dieses Gesundheitssports

- Wir **stärken** die **physischen Gesundheitsressourcen** wie **Kraft, Ausdauer** und **Koordination**.
- Wir **entlasten Bänder, Sehnen, Gelenke** und **Wirbelsäule**.
- Wir **stärken** unser **Immunsystem** und **verbessern** unsere **Regenerationsfähigkeit**.
- Durch die **Mischung** aus **Kraft- und Ausdauertraining** erzielen wir **eine gesundheitlich positive Wirkung** insbesondere im **Herz-Kreislaufsystem**.
- **Organe und Muskulatur** versorgen wir vermehrt mit **Sauerstoff**.
- Wir **bauen Stress und Anspannung** ab und **verbessern** unser **Wohlbefinden**.
- Die **Wassergymnastik** **nutzen** wir als **wohltuendes, frisch-fröhliches** und **kommunikatives Angebot**.



*Bärbel Möller*