

Wassergymnastik

Eine wohltuende gesundheitsbildende Maßnahme

Die Vorteile der Wassergymnastik

- Bewegung mit wenig Körpergewicht (das Wasser trägt dich)
- Sanfter Muskelaufbau durch den natürlichen Wasserwiderstand
- Gelenke, Wirbelsäule und die Bandscheiben werden geschont
- Beweglichkeit, Koordination wird trainiert
- Leichtes Ausdauertraining zur positiven Beeinflussung von Herz und Kreislauf
- Training des Gleichgewichtssinnes durch die ständige Wellenbewegung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung (wir spüren das Wasser auf der Haut und wir machen Übungen oberhalb und unterhalb des Wasser)
- Das Immunsystem wird gestärkt (die Körpertemperatur wechselt von warm nach kalt und umgekehrt)
- Krafttraining durch ständigen Wechsel von An- und Entspannung
- Wir haben Freude und Spaß daran uns mit anderen Sportlern zu treffen, zu klönen, mal vom üblichen Alltag abzuschalten und Stress und Sorgen zu Hause zu lassen.

Die Nachteile der Wassergymnastik

- Du wirst nass...

Kurse in Gronau ab dem 11. 01. 2010

Kurs 1 – Kurs 2	Kurs 3 – Kurs 4	Kurs 5 – Kurs 8	Kurs 9 – Kurs 10	Kurs 11 – Kurs 12
Referentin: Britta Garritsen Präventionsübungsleiterin	Referentin: Gundel Heying Gymnastiklehrerin	Referentin: Maria Blömer Präventionsübungsleiterin	Referentin: Elke Pischel Präventionsübungsleiterin	Referentin: Anja Steinacker Präventionsübungsleiterin
Kurs 1: Montags 17.00 – 18.00 Uhr	Kurs 3: Montags 19.00 – 20.00 Uhr	Kurs 5: Di. 19.00 – 20.00 Uhr	Kurs 9: Donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr	Kurs 11: Donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr
Kurs 2: Montags 18.00 – 19.00 Uhr	Kurs 4: Montags 20.00 – 21.00 Uhr	Kurs 6: Di. 20.00 – 21.00 Uhr	Kurs 10: Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr	Kurs 12: Donnerstags 20.30 – 21.30 Uhr
		Kurs 7: Mi. 16.00 – 17.00 Uhr		
		Kurs 8: Mi. 17.00 – 18.00 Uhr		

Im Bad des St. Antonius Hospital, Möllenweg 22

Kneipp-Mitglieder pro Abend: 4,00 Euro / Nichtmitglieder: 5,50 Euro