

Wassergymnastik II, III und VI

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, Verspannungen der Muskulatur, Verschleißerscheinungen der Gelenke und Übergewicht.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung. Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert. Die Gymnastik ist ideal als Therapie nach Operationen. Die Wassertemperatur liegt bei 31 °C.

Kursleitung	Sema Günel, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Kursbeginn VI	Donnerstag, 16.01.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 10 Einheiten Donnerstag, 08.05.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 9 Einheiten Donnerstag, 07.08.2019, 17:00 – 17:45 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursbeginn II	Donnerstag, 16.01.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 10 Einheiten Donnerstag, 08.05.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 9 Einheiten Donnerstag, 07.08.2019, 18:00 – 18:45 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursbeginn III	Donnerstag, 16.01.2019, 19:00 – 19:45 Uhr, mit 10 Einheiten Donnerstag, 08.05.2019, 19:00 – 19:45 Uhr, mit 9 Einheiten Donnerstag, 07.08.2019, 19:00 – 19:45 Uhr, mit 17 Einheiten
Kursgebühr	4,00 € pro Einheit, für Mitglieder 7,00 € pro Einheit, für Gäste
Kursort	Reha-Zentrum am Sprudelhof, Ludwigstraße 25 - 31, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Geschäftsstelle:</u> Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de
Hinweis	Teilnahme mit Warteliste!