

Träger, Informationen und Anmeldung über

BRSg Kyffhäuser e.V.

August-Bebel-Str. 6

99706 Sondershausen

Telefon: BRSg Büro (Die. 15.00 – 17.00 Uhr)

03632/50800

Telefon: Schwimmhalle Bundeswehr

03632/522375



Auf geht's, sei mit dabei!

Wassergymnastik- Jogging - für Jedermann

Bei der Wassergymnastik werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers genutzt. Diese Eigenschaften haben folgende Wirkung auf unseren Körper:

führt zu Wohlbefinden	stärkt die Abwehrkräfte	trainiert gezielt die Muskeln
massiert die Haut		fördert die Ausdauer
macht keinen Muskelkater	← Wasser →	fördert die Durchblutung
macht Spaß		entlastet die Gelenke
bringt den Kreislauf in Schwung		erhöht den Energieverbrauch

Kurs: „Bewegung im Wasser zur Kräftigung und Mobilisation des Stütz- u. Bewegungssystems“

Start u. Dauer: Ende September 2013, 10 Übungseinheiten à 60 min

Wann: Dienstag von 18.00 – 19.00 Uhr
(Treffpunkt 17.45 Uhr an der Wache Bundeswehr)

Wo: Bundeswehrhalle Sondershausen

Übungsleiter: Herr Ingo Furchner

(dieser Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt und finanziell gefördert, max. Teilnehmerzahl sind 15 Personen)