

# Wassergymnastik

im Freibad Gotthards

Tel. 0171-8334889 (Kiosk)

- Ohne Anmeldung -

Teilnahme in eigener Verantwortung

Gemeinde  
**NÜSTTAL**  
gemeinsamaktiv



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

**ab dem 18. Juli 2017**

**Dienstags**

**Donnerstags**

**10:00 bis 10:45 Uhr**

**18:00 bis 18:45 Uhr**

**Körperliche Fitness**

durch die sanfte Methode der Wassergymnastik:

- Kräftigung der Muskulatur, durchblutungsfördernd
- Bewegungsfördernd, dabei schonend und entlastend für Gelenke, Sehnen und Rücken
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, Stressabbau, Entspannung
- Teilnahme in der Gruppe: Beitrag 2,00 Euro pro Einheit

**Leitung:**

**Ramona Schickling**  
Physiotherapeutin

**Ort/Termin:**

**Freibad Gotthards**  
Kettener Straße

**Dienstags 10:00 - 10:45 Uhr**

**Donnerstags 18:00 - 18:45 Uhr**

**Weitere Information:**

**Anja Biedenbach**

Tel. 06652-71788

aktiv@nuesttal.de

www.nuesttal.de

**Gemeinde Nüsttal**

Schulstr. 19, 36167 Nüsttal

Tel. 06684-960510