

Einladung zur Wasser-Gymnastik!

Das Angebot richtet sich an alle interessierten und bewegungsfreudigen Menschen, die Lust haben, sich weiterhin aktiv zu bewegen und dies besonders rücken- und gelenksschonend erleben möchten.

Durch den natürlichen Widerstand des Wassers, bieten die Kraft- und Konditionsübungen ein hervorragendes Training, welches das Herz-Kreislaufsystem, sowie die Muskulatur kräftigt und die Gelenke, Sehnen und den Rücken schont.

Wann: Beginn am Dienstag, 10. Juni 2025 (5 Einheiten je 45 Min.),
danach jeweils montags (16.6., 23.6., 30.6., 7.7.)

Beginn: 09:30 Uhr

Wo: Freibad Bad Kreuzen
(für die Zeit der Wassergymnastik ist der Eintritt frei!)
Bei Schlechtwetter findet die Gymnastik in der Tennishalle statt!

Kosten: kostenlos

Rückfragen: Herta Mille, Tel-Nr. 0664 73590792

Ein herzliches Dankeschön HERTA MILLE!

Durch ihr Engagement ist es immer wieder möglich,
kostenlos eine Wasser-Gymnastik anbieten zu können.



Wir möchten darauf hinweisen, dass im Rahmen der Veranstaltung Fotos zum Zwecke der Berichterstattung gemacht werden.
Diese Aufnahmen können auf unserer Homepage, unseren Sozialen Medien bzw. in Presseberichten veröffentlicht werden.