



Wassergymnastik

Im **Hallenbad Herzogenrath, Bergerstr.** bietet die Stadt Herzogenrath eine spezielle Wassergymnastik für übergewichtige Frauen an.

Angesprochen sind vor allem diejenigen, die lange keinen Sport betrieben haben und sich scheuen, in der Öffentlichkeit zu schwimmen.

Diese gelenk- und rückenfreundliche Fitnessgymnastik im Wasser kräftigt die Muskeln, verbessert die Kondition, die Beweglichkeit und regt darüber hinaus den Stoffwechsel an.

Dieser zehnwöchige Kurs findet unter **Ausschluss der Öffentlichkeit** (Übungseinheiten je 45 Minuten) statt.

Die Kursleitung übernimmt unsere geschulte Kollegin

Mindestens 10 Teilnehmerinnen

Mitzubringen sind neben Badekleidung, gute Laune und Motivation.

Kursgebühren: **50,00 EUR + 5,00 EUR Pfand für Chipcoin.**

Anmeldungen und Info im Hallenbad Kohlscheid
unter Tel. Nr. 02407 - 3131

