

TuS Bönen 1901 e.V. · Bahnhofstr. 116 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: di, 19.30 – 21.00 und do, 16.00 – 19.00 Uhr

www.tus-boenen.de



Senioren Wassergymnastik

ist ein gezieltes Training, das speziell auf die Bedürfnisse der Generation 60+ zugeschnitten ist. Wir verbessern durch das Training Beweglichkeit und Kondition. Beim Intervalltraining werden vorrangig die Muskeln gestärkt und die Elastizität in Gelenken und Bändern sowie die Körperwahrnehmung gefördert. Wir trainieren mit verschiedenen Geräten. Die Muskulatur arbeitet im Wasser dreidimensional und muss bei Bewegungen kein Gewicht abbremsen - so ist das Training besonders gelenkschonend. **Alles unter dem Motto:** Bewegung und Spaß im Wasser fördern das physische, aber auch das psychische Wohlbefinden.

Wann: dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr
Wo: Bad & Sauna Bönen
Kosten: Mitglieder: 0,00 € / Std. und
Nichtmitglieder: 4,50 € / Std.
Leitung: Markus Mecklenbrauk



***** Eine vorherige Anmeldung und Bezahlung im Büro ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf max. 22 begrenzt ist. *****

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	von/bis	Dauer	Mitglied	Nichtmitglied
Wassergym. Sen. 1	Di, 18:00 – 18:45	30.04. – 09.07.	10 Wo	0,00 €	45,00 €
Wassergym. Sen. 2	Di, 18:00 – 18:45	03.09. – 08.10.	6 Wo	0,00 €	27,00 €
Wassergym. Sen. 3	Di, 18:00 – 18:45	28.10. - 07.12.	8 Wo	0,00 €	36,00 €



**Senioren
Wassergymnastik**

