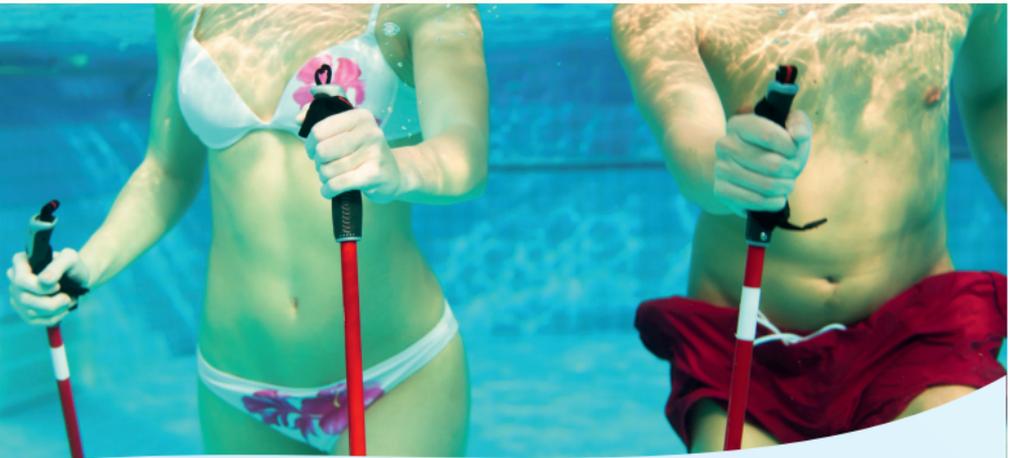


*Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!*

KURSANGEBOT



**Bewegungs- und
Gesundheitszentrum**
K. Seitz



WASSERGYMNASTIK

Wo? Therapiebecken im
Robert-Koch-Krankenhaus
Jenaer Straße 66
99510 Apolda

Wann? **dienstags**
Kurs I: 16.00 - 16.30 Uhr
Kurs II: 16.30 - 17.00 Uhr

Dauer: 15 Einheiten á 30 min

Preis: 85,00 € (Selbstzahler)

✓ **für Nichtschwimmer geeignet**

Melden Sie sich jetzt an!
begrenzte Teilnehmerzahl

Ihre Ansprechpartnerin:

Katrin Seitz, Physiotherapeutin und Inhaberin
Bewegungs- und Gesundheitszentrum
Ärztelhaus · Heidenberg 24 · 99510 Apolda
Telefon 03644 6520600 · Mobil 0162-9436828
info@bewegungs-und-gesundheitszentrum.de
www.bewegungs-und-gesundheitszentrum.de



In Zusammenarbeit mit dem Robert-Koch-Krankenhaus in Apolda.

„Wassergymnastik“

Die schonende Rückenschule

Die sanfte Gymnastik im warmen Flachwasser hilft Verspannungen zu lösen und kräftigt die Halte- und Stützmuskulatur. Der Kreislauf wird angeregt, evtl. Beschwerden vorgebeugt und Ihre Haltung verbessert sich. Dieser Kurs ist für Personen mit Wirbelsäulenproblemen und Gelenkschmerzen geeignet.

„Gewichtsreduktion“

Training für Übergewichtige

Dieser Kurs kurbelt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe. Gerade schweren Menschen bietet das Training im Wasser hervorragende Möglichkeiten: Bei bis zu 90 Prozent weniger Körpergewicht als an Land ist das Übungsprogramm wesentlich leichter und dabei effektiver. Ohne Schweiß, aber mit viel Spaß, wird dieses Angebot im Flachwasser durchgeführt.

Vorteile der Wassergymnastik:

- ✓ das Wasser trägt Sie
- ✓ sanfter Muskelaufbau
- ✓ Schonung von Gelenken und Wirbelsäule
- ✓ Training von Beweglichkeit und Koordination
- ✓ positive Beeinflussung von Herz und Kreislauf
- ✓ Training des Gleichgewichtssinnes
- ✓ Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Spaß und Freude

Nachteil der Wassergymnastik:

Sie werden nass ... :-)



Therapiebecken im Robert-Koch-Krankenhaus