



DURCHATMEN... *Frei sein!*

11.07.08 – 10.10.08

## Kostenlose Aquagymnastik

### Fit und gesund mit Medical Aquatraining

mit Gabi Neubert

medizinische Trainerin für Diabetiker, Osteoporose-Kranke und bei Wirbelsäulenproblemen.

Bewegung im Wasser entlastet die Gelenke und kräftigt die Muskeln. Wasser ist **Therapie bei Sportverletzungen und Gelenkproblemen** sowie **künstlichen Prothesen**.

Die **Wirbelsäule wird entlastet**, mobilisiert und eine **schmerzfremige Bewegung** wird ermöglicht. Der **Wasserdruck** wirkt bei der Bewegung im Wasser **wie eine Massage** auf die Haut und das Bindegewebe und fördert den Stoffwechsel im Gewebe.

Für Übergewichtige die einfachste Art und Weise sich zu bewegen und die Fettverbrennung anzukurbeln.

**Immer am Freitag von 17:15-18:00 Uhr**  
**Treffpunkt Eingang Hallenbad „Schwimmstadl“**

(mit Gästekarte kostenlose Teilnahme)

Für Gäste mit grüner Schwimmkarte ist auch der Eintritt frei.

Änderungen vorbehalten!