

WASSERGYMNASTIK



Neue Kurse ab 13. Oktober
Dienstags, 15:00 – 15:45 Uhr

Kurs mit 10 Terminen:
150,- €

Wassergymnastik ist eine gelenkschonende und effektive Trainingsmethode, die:

- **Die Muskulatur stärkt** – besonders Rücken, Beine und Rumpf.
- **Die Beweglichkeit verbessert** – ideal bei Gelenkproblemen oder Verspannungen.
- **Den Stoffwechsel anregt** – fördert Durchblutung und Entgiftung.
- **Stress abbaut** – entspannt Körper und Geist durch den Wasserauftrieb.
- **Spaß macht** – in einer motivierenden Gruppe!

Präventionskurs nach § 20 SGB V
– wird von den meisten Krankenkassen bis zu 100 % erstattet.

Anmeldung und Kontakt:

Tel.: 0 29 24 / 800 - 880

www.dr-becker-physiogym.de/physiogym/kurse

