

## News vom TV 1910 e.V. Girbelsrath

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

### Wassergymnastik für Schwangere

**Montags ab 20:30 h, 45 Minuten  
mit Jenni Berg**

Wassergymnastik ist mindestens ebenso wirkungsvoll wie normale Schwangerschaftsgymnastik, doch wirkt sie ganz besonders entspannend und entlastend auf den Körper. **Gelenke, Bandscheiben und die gesamte Rückenmuskulatur werden durch den natürlichen Auftrieb im Wasser entlastet.** Die Gymnastik wird natürlich auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt. Zudem machen die Übungen den Beckenboden dehnfähiger und begünstigen eine schnelle und problemlose Rückbildung des Gewebes nach der Geburt.

Du möchtest dich auch nochmal leicht und schwerelos fühlen? Und gleichzeitig dir und deinem Baby durch Bewegung etwas Gutes tun? Dann ist dies genau der richtige Kurs für dich! Melde dich jetzt an. Es sind nur 12 Plätze verfügbar.

**Kontakt und Info unter T: 0151 22204246**

### Powern im Wasser – Aquazirkeltraining

**Montags 15:00 – 16:00 h  
mit Jenni Berg**

**AQUAZIRKELTRAINING** – Jetzt findet es auch in einer neuen Kombination Einzug ins Wasser – mit einem Zirkel aus Aqua-Aerobic, Krafttraining unter Einsatz von Kleingeräten und Aqua-Boxing!

Diese Zirkeltraining-Variante ist genau das Richtige, wenn du so richtig k.o. vom Training wieder nach Hause fahren möchtest. Das Leistungsniveau wird natürlich angepasst und individuell variiert.

Abwechslungsreich, effektiv und in nur 45 Minuten top fit!

Neugierig? Dann sichere dir jetzt einen unserer 12 Plätze.

Ort: Lehrschwimmbecken Merzenich, Schulstraße

**Kontakt und Info unter T: 0151 22204246**