

„Wasser-Gymnastik beim TV 1910 Girbelsrath e.V.“

Wassergymnastik ist seit 1986 unter der Leitung von Maria Hunold ein fester Bestandteil des Sportprogramms beim TV 1910 Girbelsrath e.V.

Das Element Wasser bewirkt bei Gymnastik, dass das eigene Körpergewicht leichter und die Schwerkraft fast aufgehoben wird. Dadurch werden Gelenke, Bänder und Sehnen sehr schonend beansprucht. Durch langsame, intensive Steigerung der Bewegungen werden so die Muskelpartien unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes gelockert, gedehnt und gekräftigt. Dies wirkt sich dann vorteilhaft auf den gesamten Bewegungsapparat aus.

Geübt wird mit und ohne Gerät und oft auch nach Musik. Hilfsmittel hierbei sind Gymnastikstäbe, Schwimmbretter, Bälle, Hanteln und Aqua-Nudeln. So macht es einfach Spaß, im nassen Element etwas Gutes für seinen Körper zu tun. Es gilt also, es einfach mal auszuprobieren.

Montags von 16:30 bis 17:30 Uhr in der Schwimmhalle in Merzenich und Donnerstags von 14:00 bis 15:00 Uhr in der Heilpädagogischen Kindertagesstätte in Düren-Rölsdorf bietet der TV 1910 Girbelsrath e.V. jeweils Wassergymnastik an.



Wer nun Lust bekommen hat und auch dabei sein möchte, erhält ausführliche Informationen bei Maria Hunold (02421/73833) oder besucht die Internetseiten unter www.tv-girbelsrath.com. Hier findet man ausführliche Informationen zu den Aktivitäten des TV 1910 Girbelsrath e.V..