



# Wassergymnastik

**Sie wollen sich gesund und gelenkschonend bewegen?**

**Sie wollen einen Ausgleich zu den monotonen Bewegungen des Alltags?**

**Sie wollen fit und leistungsfähig bleiben?**

...dann sind Sie bei der Wassergymnastik im Freibad Bad Mergentheim genau richtig! Hier werden in angenehmer Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung gezielt Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zum Erhalt, bzw. der Verbesserung der Funktionalität unseres Bewegungsapparates durchgeführt.

Teilnehmen kann jeder zwischen 15 und 99 Jahren, bei Herz- oder Atembeschwerden sollte allerdings vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

Außer dem regulären Eintritt für das Schwimmbad fallen keine zusätzlichen Kosten für die Gymnastik an.

Wann findet die Wassergymnastik statt?

Jeden Dienstag und Donnerstag um 10.00 Uhr sind alle Badegäste im Freibad Bad Mergentheim zur Gymnastik eingeladen.

Auf Ihre rege Teilnahme freuen wir uns.  
Ihr Bäderteam