



Hamburg, 14.2.2019

## **Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel von 1901 e.V.**

### **M i t t e i l u n g - a k t u e l l**

---

---

#### **Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel bietet Aqua Präventionskurs an**

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit einem Gefühl der Schwerelosigkeit. Das Training hält Sie fit und vital, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und bringt Spaß an der Bewegung. Durch den Auftrieb im Wasser erscheint der Körper leichter, so werden Gelenke weniger belastet als an Land. Für die Muskulatur jedoch ist das Training durch den erhöhten Wasserwiderstand anspruchsvoll anstrengend.

Vom 19. März bis 21. Mai 2019 (insgesamt 10 Termine), jeweils dienstags von 15.45-16.30 Uhr findet das Kursangebot statt. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Ort: Sportwerk-Hamburg, Hagenbeckstraße 124a. Parkplätze vorhanden, U-Bahn-Station Hagenbeckstraße in 5 Minuten Entfernung zu erreichen.

**Anmeldung:** Geschäftsstelle E-Mail [info@gweimsbuettel.de](mailto:info@gweimsbuettel.de) oder Telefon 41 42 470-0

---

---