

## Wassergymnastik

Wassergymnastik wird bei uns grundsätzlich im Nichtschwimmerbecken ausgeführt, unter Verwendung von Geräten wie Pool-Noodeln, Hanteln und Schwimmbrettern. Die Übungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen und Rücken, kräftigen die Muskulatur, sowie das Herz-Kreislaufsystem.

### TERMINE:

Dienstag	07:00 - 08:00	Johann Helfrich	P
	08:00 - 09:00	Johann Helfrich	P
	09:00 - 10:00	Johann Helfrich	P
	10:00 - 11:00	Julius Winkelmann	P
	11:00 - 12:00	Julius Winkelmann	P
Mittwoch	16:00 - 17:00	Diana Heine	F
Donnerstag	15:00 - 16:00	Birgit Habedank	F
Freitag	07:00 - 08:00	Diana Heine	F

### TRAINER:

Johann Helfrich      Julius Winkelmann      Diana Heine      Birgit Habedank

### SPORTSTÄTTEN:

#### Panoramabad Bornheim[P]



Inheidener Straße 60

#### Gartenhallenbad Fechenheim[F]



Konstanzer Str. 16

### WEITERE INFOS:

Gartenhallenbad Fechenheim  
60386 Frankfurt Main  
Tel. 069 42693592  
Fax 069 42693594

Email: [info@tgbornheim.de](mailto:info@tgbornheim.de)  
[www.tgbornheim.de](http://www.tgbornheim.de)