

# Noch Plätze frei: Tiefwassergymnastik



Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden gezielt vorbeugen oder vorhandene Defizite ausgleichen – dies steht im Fokus der gesundheitsfördernden Tiefwassergymnastik.

Gleichmäßige, fließende Bewegungen gegen den Wasserwiderstand stärken auf angenehme Art und Weise Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und ermöglichen ein hohes Maß an Beweglichkeit. Damit eignet sich die Tiefwassergymnastik sowohl zur weiteren Kräftigung nach einer abgeschlossenen Reha-Maßnahme als auch zur Prävention.

Im Kurs erhalten alle Teilnehmer für das 1,80 m tiefe und 32° C warme Solebecken eine Auftriebshilfe, um sich gezielt auf die ganzheitliche und gezielte Gymnastik konzentrieren zu können.

Für den laufenden Kurs bis Mitte März sind noch Plätze verfügbar. Sprechen Sie unsere Mitarbeiter an der Rezeption an! Tel. 05424-2911-44, [info@solevital.de](mailto:info@solevital.de), Remseder Straße 5, 49196 Bad Laer.

Die Tiefwassergymnastik im SoleVital ist als Präventionskurs nach § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.