

TuS Bönen 1901 e.V. · Bahnhofstr. 116 · 59199 Bönen

Telefon: 0 23 83 / 5 71 89

Öffnungszeiten: Di, 19:30 - 21:00 und Do, 16:00 - 19:00 Uhr  
Mo, 09:00 - 12:00 Uhr (nur telefonisch!)

www.tus-boenen.de



## Zusatzkurs

### Senioren Wassergymnastik

Ein gezieltes Training, das speziell auf die Bedürfnisse der Generation **60+** zugeschnitten ist. Die Muskulatur arbeitet im Wasser dreidimensional und muss bei Bewegung kein Gewicht abbremsen – so ist das Training besonders gelenkschonend. Wir verbessern Beweglichkeit und Koordination. **Alles unter dem Motto:** Bewegung und Spaß im Wasser fördern das physische, aber auch das psychische Wohlbefinden.



**Wann:** Di, 16:00 - 16:45 Uhr

**Wo:** Bad & Sauna Bönen

**Kosten:** TuS-Mitglieder: kostenlos  
Nichtmitglieder: 6,00€/45min

**Leitung:** Elke Wegner

**Anmeldung:** Eine vorherige Anmeldung/Bezahlung (Terminvereinbarung!) im TuS-Büro ist erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kurs-Nr.	von/bis	Dauer	TuS-Mitglied	Nichtmitglied
WasserGym D1	27.08.-08.10..	7 Wo.	0,00€	42,00€
WasserGym D2	29.10..-17.12	8 Wo.	0,00€	48,00€