

Aqua Sport: [News/Presse](#) | [Bilder](#)

{niftybox background=white, border=gainsboro}

Abteilungsleiter : Heike Barth

e-Mail: info@ts-griesheim.de

{/niftybox}

Seit Januar 2015 können wir endlich wieder unser Training in der Berthold-Otto-Schule beginnen.
Das Lehrschwimmbecken wurde total überholt und ist nun auf dem neuesten Stand.

Für jeden, der sich bis jetzt noch nicht mit Sport beschäftigt hat, ist der sportliche Einstieg über die Wassergymnastik das Einfachste, um die Muskeln zu trainieren.
Besonders gut geeignet ist sie auch für Übergewichtige, da man sich im Wasser viel leichter bewegen kann. Der Wasserwiderstand kräftigt die Muskeln, fördert die Durchblutung der Haut, massiert und strafft das Bindegewebe. Außerdem werden im Wasser noch mehr Kalorien

verbrannt.

Kommen Sie einfach mal zum Schnuppern bei uns vorbei, wir freuen uns auf Sie !

{niftybox background=#f6f6f6, border=#e4e6e6}

Trainingszeiten:

Mo, 16.30 - 17.30 Uhr *Berthold-Otto-Schule, für Frauen Trainerin: Heike Barth*

Mo, 18.00 - 19.00 Uhr *Berthold-Otto-Schule, Trainerin: Heike Barth*

{/niftybox}

Treffpunkt ist der Parkplatz der Berthold-Otto-Schule, Kiefernstraße 18 a, 65933
Frankfurt-Griesheim.

(Bitte jeweils 1/2 Stunde früher eintreffen, da wir dann geschlossen das Bad betreten.)