



# Wassergymnastik

im Freibad Gotthards

Ab 16.Mai 2026

Teilnahme in eigener Verantwortung

- Körperliche Fitness, Kräftigung der Muskulatur
- Bewegungsfördernd, schonend für Gelenke und Rücken
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Stressabbau und Entspannung
- Teilnahme in der Gruppe: pro Einheit 10 €  
(zuzüglich Eintritt ins Freibad)

**Samstags von 10.00 - 10.45 Uhr**

Auskunft bei unbeständiger Witterung am Kiosk  
(Tel. 0171-8334889)

oder direkt bei Ramona Schickling.

Liegt die Lufttemperatur unter 18°C bleibt das  
Freibad geschlossen.

**Leitung:**

**Ramona Schickling,  
Physiotherapeutin,  
Tel. 0151 70691177**

**Weitere Infos:**

**Gemeinde Nüsttal, Schulstr. 19,  
36167 Nüsttal Tel. 06684 960510,  
ww.nuesttal.de  
Paula Kuhnert, aktiv@nuesttal.de,  
Tel. 06684 9605 19**