

Wasser-Gymnastik

Mitmachen können alle, ob Schwimmer/-in oder Nichtschwimmer/-in. Wasser besitzt eine ganze Reihe von positiven Eigenschaften, die es einem großen Personenkreis ermöglichen, ideale Gymnastik durchzuführen. Durch die Auftriebskraft des Wassers verringert sich das Körpergewicht scheinbar um ein Vielfaches, so dass auch übergewichtige Personen Gymnastikprogramme für sich nutzen können. Muskeln werden gelockert und gestärkt, das Bindegewebe gestrafft, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Kreislauf und Atmung angeregt.

Kurs-Nr.	96-602 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Samstag, 04.05.2024, 10:50 - 11:35 Uhr 27,60 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Twist-Mitte Am Hallenbad 1, 49767 Twist Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.05.2024	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
18.05.2024	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
25.05.2024	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
01.06.2024	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
08.06.2024	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
15.06.2024	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte