

Aquafitness für "starke Größen"

Wer regelmäßig Sport treibt, steigert seine Lebensqualität und fühlt sich einfach besser. Dabei sollen Lust und Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Übergewicht/Adipositas, wobei sich der Wasserauftrieb vorteilhaft auf die Gelenkentlastung auswirkt. Auf körperliche Einschränkungen oder Beschwerden wird Rücksicht genommen. Wir wollen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainieren sowie die Muskelentspannung fördern. Bitte besprechen Sie die Teilnahme zuvor mit Ihrem Hausarzt.

Kurs-Nr.	96-603 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Helmut Owczarek
Daten und Kosten	Dienstag, 05.03.2024, 11:45 - 12:30 Uhr 48,60 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Twist-Mitte Am Hallenbad 1, 49767 Twist Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2024	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
12.03.2024	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
02.04.2024	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
09.04.2024	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte