

## Wassergymnastik / Aqua-Fitness für Damen und Herren

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
montags	18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	(13)	2 Gruppen

Wassergymnastik bzw. Aqua-Fitness für  
Damen und Herren ab mittlerem Alter

### Trainingszeit

### Übungsstätte

(13) Hallenbad Varel, Kleines Becken

### Ansprechpartnerin

Christa Mann - Telefon 04451 / 862278

### Allgemeines

Wassergymnastik bzw. Aqua-Fitness für Damen und Herren ab mittlerem Alter ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät wie Schwimnudel, Disc, Gürtel und Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpfmuskulatur trainiert.

Durch Wassergymnastik/Aqua-Fitness werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

Vor allem der Wasserauftrieb fördert die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Bitte unbedingt vor Aufnahme des Trainings mit der Übungsleiterin Kontakt aufnehmen.









