Wassergymnastik / Aqua-Fitness für Damen und Herren

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
montags	18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	(13)	2 Gruppen (keine Reha-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 Schwimmnudel, Disc, Gürtel und Hanteln angeboten wird.
Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpfmuskulatur trainiert.

Durch Wassergymnastik/Aquafitness 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.

Anmerkung: Die Gruppe ist keine Reha-Gruppe.