

(16005) Aqua-Fitness

14.01.2016 (18:30 - 19:15)

Wasser ist das ideale Element um Gelenk schonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Gleichzeitig ist ein Training im Wasser Stress abbauend, entspannend und wirkt sich positiv auf überschüssige Pfunde aus.

Durch den Auftrieb des Wassers spürt man nur etwa ein Zehntel des Körpergewichts. Somit spricht diese Gymnastik besonders Personen an, die ihre Gelenke entlasten wollen, ohne auf Bewegung zu verzichten. Auch die Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert.

Dieses Angebot findet im warmen stehetiefen Wasser (30-32 °C) statt und beinhaltet Übungen zur Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Das Wasser ermöglicht dabei durch den Auftrieb ein schmerzfreies Bewegen aller Gelenke über den gesamten Bewegungsumfang.

Beginn: Donnerstag, 14.01.2016, 18.30 - 19.15 Uhr, 10 x

Ort: Delphino, Am Lagerberg 36, Bremervörde

Gebühr: 85,00 € - Mitglieder 62,50 € (incl. Eintritt)

Referentin: Heike Oest, 04761 70623 (ab 18.00 h)

Bitte nutzen Sie unsere Online-Anmeldung