

Wassergymnastik



VfL-Wathlingen

Montags, 12:45 - 13:30 Uhr & 13:45 – 14:30 Uhr	Mittwochs, 07:45 - 08:30 Uhr
Europabad Nienhagen (Winter) Freibad Papenhorst (Sommer)	Europabad Nienhagen (Winter) Freibad Papenhorst (Sommer)
Übungsleiterin: Kristina Sarb	Übungsleiterin: Sabine Kreuzchner
05144 / 4684	05144 / 6989 949

Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Gürtel und Hanteln angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine Po und Rumpf trainiert. Durch Wassergymnastik wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden. Die Bewegung findet im warmen Wasser statt und ist ideal für arthritische und rheumatische Probleme.

Die fröhliche Kommunikation innerhalb der Gruppe „entsorgt“ Stress und Belastungen des Alltags.

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Übungsleitern.

