

Wasser-Gymnastik

Alle Erwachsenen - ob sie schwimmen können oder nicht - trainieren hier gemeinsam ihre Fitness. Für Interessierte, die durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme spezielle gesundheitliche Risiken vorbeugen oder reduzieren möchten.

Wasser besitzt eine ganze Reihe von positiven Eigenschaften, die es ermöglichen, ideale Gymnastik durchzuführen. Durch die Auftriebskraft des Wassers verringert sich das Körpergewicht scheinbar um ein Vielfaches, so dass auch übergewichtige Personen Gymnastikprogramme für sich nutzen können. Muskeln werden gelockert und gestärkt, das Bindegewebe gestrafft, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und Kreislauf und Atmung angeregt. **Die Eintrittsgebühr wird vor Ort erhoben.**

Kurs-Nr.	96-501 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Freitag, 15.08.2025, 15:45 - 16:30 Uhr
	37,40 Euro
Veranstaltungsort	Hallenbad Dalum Am Rathaus, 49744 Geeste-Dalum
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.08.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
22.08.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
29.08.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
05.09.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
12.09.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
19.09.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
26.09.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum
10.10.2025	15:45 - 16:30 Uhr	Hallenbad Dalum