

Wasser-Gymnastik

Mitmachen können alle, ob Schwimmer/-in oder Nichtschwimmer/-in. Wasser besitzt eine ganze Reihe von positiven Eigenschaften, die es einem großen Personenkreis 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.

Kurs-Nr.	96-601 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Samstag, 16.08.2025, 10:50 - 11:35 Uhr 37,40 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Twist-Mitte Am Hallenbad 1, 49767 Twist Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.08.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
30.08.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
06.09.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
20.09.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
27.09.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
04.10.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
11.10.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
08.11.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte