

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.	96-602 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Samstag, 15.11.2025, 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
15.11.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
22.11.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
29.11.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
06.12.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
13.12.2025	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
10.01.2026	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
17.01.2026	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
24.01.2026	10:50 - 11:35 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte