

Dabei sein ist alles..... Wassergymnastik im Freibad Polle

Bei unserer Wassergymnastik lernen Sie auf sanfte Weise ihre Kraft, Ausdauer & Koordination zu trainieren.

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden positive Effekte erzielt, die die Übungen gegenüber dem Training an Land unterscheiden.

Der Auftrieb im Wasser reduziert die Schwerkraft. Der Körper muss nur zehn Prozent seines üblichen Körpergewichts tragen. Dadurch fallen viele Bewegungen im Wasser leichter.

Wassergymnastik ist eine Methode, um Ihre Gelenke und Wirbelsäule zu schonen, fit & beweglich zu bleiben bzw. zu werden.

Sie ist für alle Alters- und Fitnessklassen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Der Kurs findet donnerstags von 10 bis 10.30 Uhr statt. Die Gebühr ist im Eintrittspreis enthalten. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Sie sind herzlich Willkommen!

Ihre Edna Krull