

Aqua-Fitness

Der Kurs bietet muskelkräftigendes Auspowern!
Gleichzeitig ist es aber auch ein gelenkschonendes Krafttraining, denn der Wasserwiderstand bremst unkontrollierte Bewegungen. Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert. Das Training wirkt regenerierend auf Stoffwechsel und Gewebe. Die Durchblutung wird gesteigert, der Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten wird begünstigt.
Ideal für Männer und Frauen jedes Alters.

Termin: Montag 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Lehrschwimmbecken
Johannes-Grundschule Soest

Plus Nutzungsgebühr

Leitung: Rosemarie Scharf
Telefon 02921 79639

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem