

Aquagymnastik

Ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining. Ideal zum Muskelaufbau und zur Steigerung von Kraft, Balance und Ausdauer. Der Wasserdruck massiert permanent den ganzen Körper und fördert die Gewebedurchblutung. Somit wird das Gewebe gestrafft und das Gefäßsystem profitiert. Besonders, vorteilhaft bei Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen, Osteoporose, Venen- und Gewebeschwäche.

Termin: Freitag 13:30 Uhr 14:30 Uhr
nur für Frauen

Freitag 14:15 Uhr – 15:15 Uhr
für Männer und Frauen

Lehrschwimmbecken
Hansa-Realschule Soest

Plus Nutzungsgebühr

Leitung: Rosemarie Scharf
Telefon 02921 79639

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem