

Wassergymnastik

Die gelenkschonende Wassergymnastik hat folgende Wirkungen auf den Körper: durch den Wasserauftrieb wird der Stütz-, Gelenk- und Bewegungsapparat entlastet. Verspannungen können gelöst werden. Der Wasserwiderstand trägt zur Kräftigung der Muskulatur bei. Das Herz-Kreislauftraining dient der Schulung der Ausdauer.

Termin: Montag 15:00 Uhr – 16:00 Uhr
Lehrschwimmbecken
Hansa-Realschule Soest

Plus Nutzungsgebühr

Leitung: Dorothea Fortmann
Telefon 02921 71788

Ausbildung:
Übungsleiterin