

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und zugleich Entspannung

Der Vareler Turnerbund (VTB) beginnt mit der Öffnungszeit des städtischen Hallenbades nach den Sommerferien am Dienstag, den 8. September, wieder mit seinem Programm "Wassergymnastik/Aqua-Fitness" für Damen und Herren. Wassergymnastik bzw. Aqua-Fitness ist eine besonders wohltuende, gesunde Sportart. Denn Aqua-Fitness bedeutet Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dabei werden Knochendichte erhalten und Gelenke und Rücken geschont. Die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz. "Wir nutzen den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Die gelenkschonende Bewegung macht nicht nur allen Altersgruppen viel Spaß, sondern sie ist auch hoch effektiv. Der Körperfettanteil wird reduziert, die Gelenkigkeit erhöht, die Kondition und Koordination verbessert", erklärt VTB-Übungsleiterin Heike Kuntze-Gyöngyösi. Aqua-Fitness ist also gut geeignet für Ältere, bei Problemen mit Osteoporose, Rheuma, Übergewicht oder Gelenkproblemen.

Nichtmitglieder, Frauen und Männer jeden Alters, sind zu einer Schnupperstunde herzlich willkommen. Das Training findet immer dienstags ab 11 Uhr im Vareler Hallenbad statt. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Übungsleitung unter der Telefon-Nr. 04451 / 951033 oder unter www.varelerTB.de.

