

Wassergymnastik / Aqua-Fitness für Frauen

Trainingszeit

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Mittwoch	20:00 - 21:00	(13)	

Übungsstätte

(13) Hallenbad Varel, Kleines Becken

Ansprechpartnerin

Marlen Webersinke - Telefon 04451 / 8 54 64

Allgemeines

Die Wassergymnastikgruppe, nur für Frauen, trifft sich zu einer Stunde im Hallenbad, um vom Alltag abzuschalten und ihre allgemeine Fitness durch das Element Wasser und seine Eigenschaften wie Auftrieb, aber auch Widerstand, zu steigern und eine besondere Möglichkeit der Förderung der Gesundheit zu nutzen.

In der Sportgruppe treffen sich Frauen überwiegend mittleren Alters. Sie trainieren immer wieder unterschiedlich, mal mit Schwimmbrettern, Poolnudeln etc. Wenn möglich, findet auch mal eine Stunde Aqua-Jogging im großen Becken statt.

Bitte unbedingt vor Aufnahme des Trainings mit der Leitung der Übungsgruppe Kontakt aufnehmen.















