

Wassergymnastik in der Marienlinik Frühjahr und Herbst (jeweils 10 Einheiten)



Das Wort leicht hat eine große Bedeutung in der Wassergymnastik. Im Wasser herrscht Auftrieb, was zur Folge hat, dass jeder sich im Wasser leichter fühlt. Das wirkt sich positiv auf die Übungen und die Ausdauer aus. Wenn Sie sich leichter fühlen, können Sie Wassergymnastik-Übungen besser und länger durchführen. Das hat positive Auswirkungen auf Ihr Körpergewicht. Ein weiterer Pluspunkt ist die Dichte des Wassers. Durch diese Wasserdichte tritt bei Bewegungen ein Widerstand ein. Dieser Widerstand erhöht die Muskelarbeit und von jeder zusätzlichen Arbeit der Muskeln profitiert der Körper doppelt.

Wo: Marienlinik (für Nichtschwimmer geeignet, Duschen vorhanden)
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr
Referent: Peter Brachetti (Physiotherapeut)

Preis für jeweils 10 Einheiten: 120,00 €.