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.










Planschbecl

















