

Aqua-Gymnastik abends



Kurs Nr.
19-05-b

Start: 27.05.2019

Montag und Mittwoch Abend; 19:00-19:45 Uhr, 10 x 45 Min. in 2019

Treffpunkt: Freibad Maisach

Kursgebühr: 49,-€, für Mitglieder 29,-€

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen – max. 15 Personen

Kursleitung: Micki Schretzlmeier

Für alle die sich gerne im Wasser und an der frischen Luft bewegen. Wassergymnastik beansprucht viele verschiedene Muskeln und der Energieverbrauch wird angekurbelt. Aufgrund des Tragevermögens ist eine gelenkschonende, sportliche Betätigung für jeden möglich. Die Massagewirkung des Wassers erleichtert die Muskelentspannung. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor.

Bei gesundheitlichen Vorbelastungen bitten wir Sie Ihren Arzt zu befragen.

Eintritt Freibad: Wer keine Dauerkarte hat, benötigt zur Kursteilnahme eine Abendkarte. Preise siehe Aushang. Diese berechtigt zum Eintritt ab 18:00 Uhr bis Ende der Badezeit im Freibad zu bleiben.

Weitere Infos: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302