Wassergymnastik

Wer mit der Gesundheit nicht baden gehen will, sollte schwimmen gehen. Beim sanften Training im Wasser ist der Spaß viel wichtiger als Leistung. Im brusthohen Wasser langlaufen, hochspringen, treten, joggen, strampeln, stretchen, balancieren, mit dem Ball spielen, auf dem Brett turnen und Hanteln schwingen macht nicht nur Spaß, sondern macht richtig fit.

Montags treffen wir uns um 16:00 Uhr auf dem Parkplatz der Turnhalle um in Fahrgemeinschaften nach Lippoldsberg ins Reha-Zentrum zu fahren. Unsere Übungsstunde findet im 30° C warmen Wasser vom 16:30 - 17:15 Uhr statt.

