

Aquagymnastik

Präventionskurs



Bewegungsraum Wasser

Im Kurs wird eine gesunde Haltung und Bewegung durch Kräftigungs- und Stabilisationsübungen vermittelt.

Darüber hinaus tragen abwechslungsreiche verpackte Körperwahrnehmungsübungen, Lockerungen, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um das Haltungs- und Bewegungssystem zur Verbesserung der Körperhaltung bei.

Es steht Freude an Bewegung im Mittelpunkt, um einen aktiven und gesunden Lebensstil zu erlernen

Aquajogging 10 x 60 min.

Beginn :15.01.2020

Uhrzeit :16.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Stadtbad Esperanto

Kosten: 120,00 Euro incl. Eintritt

Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich

Anmeldung und Kursleitung:

Astrid Bleuel

Email:astrid.bleuel@t-online.de....

Handy:017683675677