



Aquafitness

Seniorengymnastik



**KRANDELBAD
WILDESHAUSEN**



AQUAFITNESS

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur, Ausdauer, Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, Anregung des Stoffwechsels, Förderung des Gleichgewichtssinns und der Koordination. Gezielte Bewegungsabläufe führen zu einem Zusammenspiel aus Anspannung und Entspannung.

Termine:

Dienstag von 15:00 - 15:45 Uhr

Dienstag von 18:00 - 18:45 Uhr

Donnerstag von 18:00 - 18:45 Uhr

Zielgruppe:

Alle, die sich aktiv sportlich betätigen möchten

Kosten/Dauer:

64 € für 8 Übungsstunden à 45 Minuten

Aufenthaltsdauer: 90 min. (inkl. Kurs)

Kein Präventionskurs. Während der Sommer- und Weihnachtsferien sowie Feiertagen finden die Kurse nicht statt!

SENIORENGYMNASTIK

Senioren, die sich regelmäßig bewegen, sind in der Regel körperlich und auch geistig weitaus fitter. Unter der wohltuenden Wirkung des Wassers wird die Muskulatur gekräftigt, die Bewegungsfähigkeit verbessert, Gefäße trainiert, der Stoffwechsel angeregt, der Gleichgewichtssinn gefördert und Ausdauer sowie Koordination verbessert.

Termin:

Dienstag von 10:00 - 10:45 Uhr

Zielgruppe:

Senioren

Kosten/Dauer:

64 € für 8 Übungsstunden à 45 Minuten

Aufenthaltsdauer: 90 min. (inkl. Kurs)

Kein Präventionskurs. Während der Sommer- und Weihnachtsferien sowie Feiertagen finden die Kurse nicht statt!

