

Wassergymnastik



Es geht los mit der Wassergymnastik!

Das lange Warten hat nun ein Ende. Das neue Hallenbad in Lindenberg steht und wir können mit unserer Wassergymnastik starten. Hierbei werden Kraftübungen, Ausdauerübungen und Dehnübungen im Wasser durchgeführt. Gymnastik im Wasser eignet sich auch für Ältere und Schwangere sehr gut, da dies sehr Gelenkschonend ist. Die Wassergymnastik wird mit leiser Musik im Hintergrund untermalt.



Start: 26. September 2023
Dauer: 10 Einheiten a 30 Minuten
Uhrzeit: Kurs 1 – 11:00-11:30 Uhr | Kurs 2 – 11:30-12:00 Uhr
Ort: Hallenbad Lindenberg, Am Mühlbach 6
Kosten: 50 €, zuzüglich ist der Eintritt für das Schwimmbad zu bezahlen

Anmeldung:



Weitere Informationen & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle | Löwenstraße 2 | 88161 Lindenberg
Tel. 08381 / 948 501 | Mail: hallo@tv1858.de | www.tv1858.de