


Wassergymnastik



Gemeinsam 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 und findet im Nicht-Schwimmerbecken statt.



Start: Dienstags, | 09. Januar 2024
Dauer: 10 Einheiten a 30 Minuten
Uhrzeit: 11:45-12:15 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