

Neu im Programm:

Aqua Gymnastik

Dadurch, dass die Bewegungen bei einer Wassertiefe von 1,20m vollzogen werden, werden die Gelenke geschont und der gesamte Bewegungsapparat wird leichtgängiger, Durch den Wasserwiderstand muss dennoch Kraft aufgebracht werden. Das trainiert die Ausdauer, Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur.

Donnerstag: 19 Uhr -19.45 Uhr
20 Uhr -20.45 Uhr

jeder Kurs umfasst 12 Einheiten a'45 Min.

Anmeldung unter info@poseidon-leer.de