



Wassergymnastik / Aquafitness

Für Mitglieder des LBSV

Schonend bewegen im Wasser

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskulatur kräftigt.

Für Menschen, die Wirbelsäulen- oder Gelenkprobleme haben, sind die Übungen im Wasser sehr zu empfehlen. Denn gerade das Wasser hilft Ihnen, Sport als wirklich leicht zu empfinden und dabei ein ganzheitliches Körpertraining zu absolvieren.

Zudem schweben Sie durch den Wasserauftrieb – das schult nicht nur Ihren Gleichgewichtssinn, sondern regt auch Ihre Konzentration an.

Wir bieten Ihnen regelmäßiges Gruppentraining unter qualifizierter Anleitung in einem gut durchdachten und abwechslungsreichen Programm an.

Trainingsstätte: Bremer Heimstiftung Ichon Park
Oberneulander Landstraße 70, 28355 Bremen

Trainingszeiten:

Montags: 17:00-17:45 Uhr (Seniorengruppe)
18:00-18:45 (für Berufstätige)

Kosten / Monat: 5,00 € Grundbeitrag + 32,00 € Zusatzbeitrag
(Jahresrechnung)

Weitere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle:

LBSV Bremen e.V. - Volkmannstr. 12, 28201 Bremen

Tel.: 0421 - 55 50 21 / Fax: 0421 - 55 67 38

E-Mail: mirela.peter@lbsv-bremen.de / info@lbsv-bremen.de