

SSV Wachtberg

AquaGym

Wachtberg. Die Bandbreite des AquaGymTraining-Angebotes reicht von leichter Wassergymnastik bis zu effektivem Muskelaufbau. Dieses Bewegungskonzept ist vielseitig, gesund und macht vor allem in der Gruppe viel Spaß. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers, wie zum Beispiel den Auftrieb, wird der Körper leichter und somit der Bewegungsapparat entlastet. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln auf sanfte Weise effektiv trainiert. Das AquaGym garantiert ein Training des gesamten Bewegungsapparates, es ist von jedem Teilnehmer leicht zu erlernen und durchzuführen. Selbst ein schwerer Körper genießt neue Bewegungserlebnisse.

Die Verletzungsgefahr ist gering, ruckartige Bewegungen sind ausgeschlossen. Dieses Training lässt sogar „Herzen höher schla-

gen“. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Durchblutung. Und ganz nebenbei kann man auch noch ein paar Pfunde verlieren. Egal ob jung oder alt, wohlgeformt oder schlank, beweglich oder steif - im Wasser sind alle gleich.

Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich, da das Angebot im Lehrschwimmbecken des Wachtbergbades in Berkum stattfindet.

Die neuen AquaGym Kurse beginnen am Montag, 11. August und am Mittwoch, 13. August jeweils um 19.30 Uhr im Wachtbergbad in Berkum.

Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V. und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Interessierte über die Homepage www.ssv-wachtberg.de, per Telefon unter 02225 - 7039447 oder per e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de.