

Aqua-Jogging

Mittwochs um 18.15 Uhr findet im Schwimmbad des Schulzentrums Speicher ein Kurs Aquajogging statt. Unter fachkundiger Anleitung werden gelenkschonende Übungen für die Gelenke und den Muskelaufbau erlernt. Die gelenkschonende Bewegung stärkt Herz und Kreislauf, Blutgefäße und Bindegewebe, senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte, und baut körperliche und seelische Spannungen ab. Wer regelmäßig Aquajogging betreibt, verbessert seine Kondition und Motorik. Die Sportart kann dauerhaft betrieben werden und ist für beinahe jeden Menschen geeignet.

Kursleitung: Claudia Messerich

Kursort: Speicher, Schwimmbad

Kursgebühr: 50.—Euro (10 mal)

