

Wassergymnastik

Unter fachlicher Leitung der Ausbilder der DLRG OG Speicher werden Übungen im Wasser mit den Schwerpunkten Mobilisation, Kräftigung, Herz-Kreislauftraining, Koordination, zugeschnitten auf ältere Teilnehmer, erlernt



Ort: Schwimmbad Speicher 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Zeit: Dienstag, 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kursleitung: Pia Erz/Johanna Weimann

Kosten: 40,00 Euro (10 mal)