26H3W02H Wassergymnastik - Aktiv

Beginn	Donnerstag, 05.11.2026, 17:00 - 17:45 Uhr
Kursgebühr	35,88 € Aktivkurse sind Kurse, in denen in kleinen Gruppen (in der Regel mit 5 Teilnehmern) gelernt wird
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Susan Heinze
Informationen	Zielgruppe: - Erwachsene jeden Alters ab 1,60m Körpergröße - Personen mit Rücken-, Knie- oder Hüftbeschwerden - Wiedereinsteiger*innen nach längerer Pause - Senior*innen, die aktiv bleiben möchten - Menschen, die ein sanftes, aber wirkungsvolles Training suchen Denken Sie bitte an Badesachen, Badelatschen und Handtücher!
Kursort	, Eingang Eichendorffstraße, 15890 Eisenhüttenstadt

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser, das Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer fördert. Durch den Auftrieb des Wassers werden Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur entlastet, während der Wasserwiderstand gleichzeitig für ein effektives Kraft- und Ausdauertraining sorgt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Fitness verbessern möchten - unabhängig vom Trainingsniveau.

Kursinhalte:
- Aufwärm- und Mobilisationsübungen
- Krafttraining für Beine, Arme, Rücken und Rumpf
- Herz-Kreislauf-Training im Wasser
- Übungen mit Geräten (Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbretter)
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Entspannungs- und Dehneinheiten

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Pestalozzi-Schule
12.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Pestalozzi-Schule
19.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Pestalozzi-Schule
26.11.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Pestalozzi-Schule
03.12.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Pestalozzi-Schule
10.12.2026	17:00 - 17:45 Uhr	Pestalozzi-Schule

zur Kursdetail-Seite