

Start der Aquafitness-Kurse im Freibad Lohfelden

Am 13. Juni beginnt wieder der beliebte Aquafitness-Kurs im Freibad

Als Aquafitness wird ein Kraft- bzw. Ausdauer-Training im stehenden Wasser bezeichnet. Das Training spricht alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an, die ein gesunder Körper benötigt. Bei den Übungen werden die Vorteile des Wassers ausgenutzt, in Kombination mit verschiedenen Trainingsgeräten zu fetziger Musik. Aquafitness ist effektiv, zeiteffizient und gelenkschonend. Die Anmeldung erfolgt telefonisch unter: 0561-513024 oder direkt im Freibad Lohfelden.

Kurszeiten und Preise

Dienstags von 19:30 bis 20:00 Uhr

Dauer: Fünf Mal 30 Minuten

Preis: 33 Euro inkl. Eintritt

Start des Folgekurses: 18. Juli 2023, Fünf Mal 30 Minuten

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren

Die Wasser-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren beginnt am **Donnerstag, 15. Juni 2023 und endet am 17. August 2023**. Unsere Wassergymnastik nutzt den Auftrieb des Wassers gezielt, um gelenkschonende Übungen durchzuführen. Dies kräftigt nicht nur Gelenke, Sehnen und den Rücken, sondern die ganze Muskulatur. Der Kurs eignet sich besonders für Personen ohne sportliche Vorerfahrungen oder mit gesundheitlichen Einschränkungen. Der Spaß an der Bewegung und die Hinführung zu sportlicher Aktivität stehen im Vordergrund.

Kurszeiten und Preise

Donnerstags von 10:30 bis 11:00 Uhr

Dauer: Zehn Mal 30 Minuten

Preis pro Einheit: 1 Euro sowie der Eintritt für das Freibad