



Aqua-Gymnastik für Senioren

Dieser Kurs ist für alle Senior*innen geeignet, die Spaß an der Bewegung haben. Die Bewegung im Wasser fällt durch die Auftriebskraft leichter und es können eventuell Übungen durchgeführt werden, die sonst nicht möglich sind. Bänder, Sehnen und Gelenke werden dabei geschont. Durch den Wasserwiderstand werden die Muskeln effektiver gestärkt.

Wann: **Dienstags**
Gruppe I: 16:30 – 17:15 Uhr
Gruppe II: 17:20 – 18:05 Uhr
Ort: **Schwimmbad der Schallenbergsschule in Aidlingen-Deufringen**
Leitung: **Regina Walz**

