

8. Oktober 2010 - Aquarobic-Angebot im Hallenbad Einsiedlerbach in Hameln

Geschrieben von: Lorenz

Freitag, den 08. Oktober 2010 um 10:04 Uhr

Einfach mitmachen - kostenlos und ohne Anmeldung

Feuchte Bewegungsfreude mit Musik - natürlich geht es um "Aquarobic" im Hallenbad Einsiedlerbach

Hameln (wbn). Ab sofort bietet das Bäderteam der Stadt Hameln wieder "Aquarobic" an. Jeweils donnerstags von 18.30 bis 19 Uhr können sich die Teilnehmer im Hallenbad Einsiedlerbach bei Musik im flachen Wasser bewegen.

„Aquarobic“ eignet sich für jedes Alter und für jeden Fitnessgrad, sogar Nichtschwimmer können teilnehmen. Der große Vorteil: Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke geschont. Es kommt zu sanften Bewegungen. Einige Übungen erfordern allerdings auch mehr Kraft als außerhalb des Wassers. Leistungssportler und Amateure wissen den Effekt gleichermaßen zu schätzen. Vorteil des Angebotes im Hallenbad Einsiedlerbach: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben.