



Familienportal „Guter Start NRW“

Herzlich Willkommen!



Wassergymnastik

Gruppenangebot

Wassergymnastik

Nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Wasser können vielseitige Bewegungsabläufe ausgeübt werden wie bei der Wassergymnastik oder dem Aqua-Fitness. Im Wasser kann sehr gut die gesamte körperliche Fitness, also die Koordination, Kraft und Ausdauer, geschult und verbessert werden.

Bei der Wassergymnastik im TV werden auch verschiedene Fitnessgeräte wie Brasils, Poolnudeln oder Handpaddles genutzt, um gelenkfreundlich und gezielt die kleinen und großen Muskelgruppen optimal zu trainieren. Die konditionellen Fähigkeiten, vor allem Ausdauer und Kraft, werden dabei ebenfalls angesprochen, wodurch die Wassergymnastik ein intensives Ganzkörpertraining mit geringem Verletzungsrisiko darstellt.

Jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr wird zudem noch ein freies Schwimmen in der Horner Schwimmhalle angeboten.

Beachtet bitte, dass Wassergymnastik lediglich in den Wintermonaten stattfindet.

Setzt euch für weitere Informationen gerne mit der Übungsleiterin Pia Fuhrmann in Verbindung.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Pia Fuhrmann

Zusätzliche Angebotssprachen

nein

Alter des Kindes

18+ Jahre

Wann?

Termin(e)

Jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00

Angebotstermin

Von 05.01.2024 (Uhr) bis (Uhr)

Wo?

TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.

Franz-Hausmann-Straße 18
32805 Horn-Bad Meinberg

Trägerschaft

TV Horn-Bad Meinberg

Mittelstraße 105
32805 Horn-Bad Meinberg

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Lara Sass

Telefon

0176 84242410

Email

sass@tvhbm.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)