

Aqua Gymnastik für Senioren beginnt am Dienstag, 6.11.2018

Ab Dienstag, 06.11.2018 beginnt im Landauer Hallenbad wieder die Senioren Aqua-Gymnastik des TV Landau in der Zeit zwischen 15.15 Uhr und 16.00 Uhr. Mit Anneliese Kämpfbeck und Renate Huf sind hier zwei erfahrene Übungsleiterinnen des TV Landau in Sachen Gesundheitssport aktiv. Aqua-Gymnastik ist der optimale Sport, um sich auch im Alter noch fit zu halten. Das Training unter Wasser belastet den Körper nicht übermäßig und zeigt trotzdem gute Ergebnisse. Bewegungen fallen im Wasser wesentlich leichter als an Land. Durch die Auftriebskraft unter Wasser werden Gelenke, Bänder und Sehnen entlastet und geschont, da nur noch etwa ein Fünftel des Gewichts auf den Körper wirkt.

Aber nicht nur Senioren, sondern auch Menschen mit Übergewicht oder Beschwerden, die sie sonst am Sport hindern, profitieren vom Sport unter Wasser. Mit einfachen Übungen bringen sie nicht nur ihren Kreislauf in Schwung, sondern trainieren dabei auch noch ihre Ausdauer und Muskulatur. Außerdem kommt es unter Wasser automatisch zu einem höheren Kalorienverbrauch als bei normalen Trainingseinheiten.

Interessierte Schwimmerinnen und Schwimmer können ganz einfach ins Landauer Hallenbad kommen und teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Es wird darauf hingewiesen, dass das Hallenbad pünktlich um 15.00 Uhr öffnet. Ein früheres Erscheinen ist somit nicht sinnvoll.