

Beim Aquafitness der BSG Eutin am Sonntag in Bad Malente sind noch Plätze frei

Seit 14. Mai bietet Übungsleiterin Tatjana Schirmmacher von der Ballspielgemeinschaft (BSG) Eutin immer sonntags Aquafitness in der Schwimmhalle des Sport- und Bildungszentrums des LSV Schleswig-Holstein, Eutiner Straße 45 in Bad Malente, von 17.00 bis 17.45 Uhr für die erste Gruppe und von 17.45 bis 18.30 für die zweite Gruppe an. In beiden Gruppen sind noch einige wenige Plätze frei. Aquafitness hat nicht nur viele Vorteile, sondern es macht auch jede Menge Spaß. Pack einfach deine Schwimmsachen ein und komm zum Probetraining. Ob weiblich, ob männlich, ob jung oder alt. Es ist jeder willkommen. Interessenten sollten sich sputen und bei Tatjana Schirmmacher unter 04521-7967908 oder unter 0152-04946416 anmelden.

Mit Aquafitness kann man in kurzer Zeit extrem wirkungsvoll trainieren, da bei jeder Übung gegen den Wasserwiderstand angekämpft werden muss. Dabei werden vor allem Arme, Beine und Rumpf beansprucht. Ab ins Wasser! Der Körper härtet durch die Kälte des Wassers ab und es werden vermehrt Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger gebildet. Das Tiefwassertraining vermittelt ein Gefühl des Schwebens und ist ruhiger und beschaulicher. Alltagsbewegungen wie Gehen und Laufen werden ins Wasser übertragen (Aqua-Walking oder -Jogging). Gymnastische Übungen mit Handgeräten und Auftriebsmitteln (Aqua-Gym) gehören genauso dazu. Diese Trainingsform ist absolut schonend. Es gibt keine Schläge auf die Gelenke.

Weitere Auskünfte erteilt auch die BSG-Geschäftsstelle in der Weidestraße 65 in Eutin unter 04521-6066 oder per E-Mail unter info@bsgeutin.de. Informationen über die BSG Eutin sind im Internet unter www.bsgeutin.de oder unter www.facebook.com zu finden.

