

NEU!

Wassergymnastik für Schwangere

Wassergymnastik ist ideal für eine gute Ausdauer und das Kräftigen der gesamten Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke, die Bandscheiben und die komplette Rumpfmuskulatur entlastet.

Im Vordergrund steht dabei grundsätzlich der Spaß an der Bewegung und das Wohlfühlbefinden im Wasser!



Wann

jeden Mittwoch 19-20Uhr
ab 24.10.2018

Wo

Klausdorfer Lehrschwimmhalle

Leitung

Marie Quandt
staatlich geprüfte Gymnastik und Tanzlehrerin
C-Trainer im Schwimmen
Essence-Pilates Mattentrainer

Anmeldung

In der Geschäftsstelle TSV Klausdorf
per Mail: sabine.ehrig@tsv-klausdorf.de
per Telefon: 0431/79653

Voraussetzung

Mitglied des TSV Klausdorf und Eintritt in die Schwimmsparte

