Wassergymnastik - Beweglich bleiben: Ab ins Wasser

Montags treffen wir uns um 16.15 Uhr an der Turnhalle um ins Reha - Zentrum nach Lippoldsberg zu fahren. Die Übungsstunde findet von 16.45 bis 17.30 Uhr im 30 Grad warmen Wasser statt.

Im nassen Element fallen sportliche Aktivitäten besonders leicht. Das schont die Gelenke und hebt die Stimmung. Weil das Wasser einen Großteil unseres Gewichts trägt, werden die Gelenke bei der Gymnastik nicht so stark beansprucht. Zusätzlich werden die Muskeln durch den Wasserwiederstand besonders intensiv gefordert.

Ungefähr 20 -24 Frauen und Männer unterschiedlichen Alters sind bei einer Übungsstunde anwesend.

Wer Geburtstag hatte bekommt ein Ständchen und gibt gleich nach der Stunde, im Eingang zum Schwimmbad, einen aus. Dabei haben wir immer sehr viel Spaß. Gemeinsame Aktivitäten, wie Neujahrskaffee, Grillen, Wursteprobe oder Weihnachtsessen prägen und festigen die tolle und nette Gruppe.

Schön ist auch das Edeltraut mich in Abwesenheit gut vertritt. Recht herzlichen Dank dafür. Ich freue mich schon auf die nächsten nassen Stunden mit euch.

Eure Heidrun Lisse