

Dasseler Sport-Club veranstaltet Wassergymnastik-Kurs

Dassel (oh). Auch in diesem Jahr bietet der Dasseler Sport-Club wieder in Zusammenarbeit mit dem Förderverein des Sollingbades einen Wassergymnastik-Kurs an. Start ist am Dienstag, 12. Juli, um 19 Uhr am Nichtschwimmerbecken. Wassergymnastik ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden während des Trainings die Gelenke geschont und die Muskulatur massiert.

Besonders Menschen mit Übergewicht kommt diese Trainingsform sehr entgegen. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und durch den Wasserwiderstand werden auch tiefer gelegene Muskelgruppen aktiviert. Der Kurs findet an fünf Abenden zu je 30 Minuten statt und wird von der ausgebildeten Gesundheitssporttrainerin Steffi Timpe geleitet. Informationen und Anmeldemöglichkeiten gibt es unter Telefon 05564/8355.