



Familienportal „Guter Start NRW“ Herzlich Willkommen!



Wassergymnastik

GRUPPENANGEBOT

Nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Wasser können vielseitige Bewegungsabläufe ausgeübt werden wie bei der Wassergymnastik oder dem Aqua-Fitness. Im Wasser kann sehr gut die gesamte körperliche Fitness, also die Koordination, Kraft und Ausdauer, geschult und verbessert werden.

Bei der Wassergymnastik im TV werden auch verschiedene Fitnessgeräte wie Brasils, Poolnudeln oder Handpaddles genutzt, um gelenkfreundlich und gezielt die kleinen und großen Muskelgruppen optimal zu trainieren. Die konditionellen Fähigkeiten, vor allem Ausdauer und Kraft, werden dabei ebenfalls angesprochen, wodurch die Wassergymnastik ein intensives Ganzkörpertraining mit geringem Verletzungsrisiko darstellt.

Jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr wird zudem noch ein freies Schwimmen in der Horner Schwimmhalle angeboten.

Beachtet bitte, dass Wassergymnastik lediglich in den Wintermonaten stattfindet.

Setzt euch für weitere Informationen gerne mit der Übungsleiterin Pia Fuhrmann in Verbindung.

Was?

ART DES ANGEBOTS
Gruppenangebot

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON
Pia Fuhrmann

LINK ZUM ANGEBOT
[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES
18+ Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN
Von 05.01.2024 (Uhr) bis (Uhr)

ADRESSE
TV Horn-Bad Meinberg 1860/1907 e.V.
Franz-Hausmann-Straße 18
32805 Horn-Bad Meinberg

TERMIN(E)
Jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Telefon: [0 52 34 / 12 44 856](tel:052341244856)

Handy: [0176 84242410](tel:017684242410)

E-Mail: vorstand@tvhbm.de oder
gymnastik@tvhbm.de

KOSTEN DES ANGEBOTS

Ein Mitgliedsbeitrag ist zu zahlen

Durchführende Organisation

ADRESSE

TV Horn-Bad Meinberg
1860/1907 e.V. Mittelstraße
105 32805 Horn-Bad Meinberg

KONTAKTPERSON

Pia Fuhrmann

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

EMAIL

gymnastik@tvhbm.de

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

TV Horn-Bad Meinberg
Mittelstraße 105 32805 Horn-Bad
Meinberg

KONTAKTPERSON

Lara Sass

ART DES TRÄGERS

Öffentlicher Träger

TELEFON

[0176 84242410](tel:017684242410)

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

EMAIL

sass@tvhbm.de