

Gymnastik & smidighed i varmt vand

Vandgymnastik er for alle uanset køn og alder – også for dig, der har problemer med bevægeapparatet eller har småskavanker.

At lave gymnastik i vand er meget skånsomt for kroppens led og muskler samtidig med at det styrker kroppen. Vandet er 32 grader og det er derfor også rigtig godt til muskelspændinger f.eks. i skulder, nakke og ryg. Vi laver rolige langsomme bevægelser, som fremmer styrke og smidighed, og der kan i udstrakt grad tages individuelle hensyn ud fra den enkeltes behov og begrænsninger.