

24. März, 14 Uhr Aqua-Gymnastik für Nichtschwimmer

Für alle Interessenten und nicht nur für Mitglieder der Volkssolidarität. Der Kurs findet im warmen Wasserbecken statt. Unter dem Motto „Gemeinsam nicht Einsam“ werden Übungen durchgeführt zur Verbesserung der Muskulatur, Koordination und Kondition.

Partner: Volkssolidarität Torgau Kursleiter: Maik Hartländer

24. März, 15 Uhr Rehabilitationssport

Der Verein bietet verschiedene fakultative und krankenkassengestützte Leistungen aus den Bereichen präventive und rehabilitative Gesundheit

an. Gern beraten wir Sie zu diesen Angeboten. 15 Uhr Wassergymnastik

Partner: Verein für Gesundheitssport Dübener Heide Sachsen e. V. Kursleiter: Henry Goldammer

24. März, 16 Uhr Baby- und Kleinkindschwimmen

Für Kinder von 5 Monaten – 3 J. Gemeinsam führen wir Ihr Kind sanft an das Wasser heran. Die Kinder haben Freude an den Bewegungen im Wasser und erlernen Gleiten, Tauchen und Springen.

Kursleiter: Daniela Pechmann

24. März, 17 Uhr Kinder- und Jugendtraining

Die Wasserwacht bietet für Kinder ab 7 J. und Jugendliche ein breites Spektrum für eine interessante Freizeitbeschäftigung. Man erlernt und trainiert verschiedene Schwimmlagen, wird zum Rettungsschwimmer mit fundierten Kenntnissen in der Ersten Hilfe ausgebildet.

Partner: Wasserwacht Torgau Kursleiter: Diana Kadura

24. März 18 Uhr Aqua-Gymnastik

Aquagymnastik erhöht die physische Leistungsfähigkeit und ist ein guter Ausgleich zum Arbeitsstress. Für Menschen mit Haltungs-, Muskel- und Kreislaufschwächen und rheumatischen Erkrankungen ist es der ideale sanfte Sport zur Linderung von Beschwerden. Für alle Altersgruppen im Tief- und Flachwasser.

Kursleiter: Doreen Döbelt