



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

VANDGYMNASTIK

Vandglæde for dem, der elsker at bevæge sig i vand

Hvor: Den lave ende af 25-meter bassinet

Hvem: Voksne i alle aldre - kvinder som mænd - alle kan være med

Krav: Du behøver ikke at kunne svømme - bare du er tryk ved vand

Hvad laver vi?

Det er aldrig for sent at begynde at træne kroppen – og vandgymnastik er en skånsom og effektiv måde at gøre det på. Øvelserne foregår i vand, hvor led og muskler belastes mindre, og hvor alle kan bevæge sig frit – uanset form og fysik.

Vi laver øvelser, der styrker:

- Balance og bevægelighed
- Muskler og kredsløb
- Led og koordination

Træningen foregår i et roligt tempo med plads til pauser, smil og et godt grin – og der lægges vægt på **fællesskabet, tryghed og glæden ved at bevæge sig**.

Hvorfor vælge vandgymnastik?

- Du forbedrer din form og styrker kroppen skånsomt
- Du får øget velvære og livskvalitet gennem motion
- Du bliver en del af et godt og varmt fællesskab – både i vandet og i omklædningen
- Og du er naturligvis velkommen i saunaen til saunagus efter endt træning

Velkommen på holdet!

Uanset alder, højde, drøjde eller erfaring – her er **plads til alle**. Kom som du er – og mærk, hvor godt det gør.