



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

25. Juli 2024

Veranstaltungen, Mattiaqua

Aqua-Zumba im Freibad Kallebad

Am Sonntag, 28. Juli, und am Sonntag, 11. August, findet von 10.30 bis 11.15 Uhr im Freibad Kallebad AquaZumba statt.

Die Teilnahme beträgt 5 Euro zuzüglich zum Eintrittspreis. Kombiniert mit klassischen Wassergymnastik-Übungen ist das lateinamerikanische Tanz-Workout auch im Wasser ein effektives Training. Aqua Zumba ist ein Rundum-Workout, das Muskeln und Ausdauer trainiert. Während einer Aqua Zumba-Einheit wird der ganze Körper trainiert – von den Beinen über den Rumpf bis zu den Armen. Der Auftrieb des Wassers macht dabei den Unterschied: durch ihn werden Übungen, die an Land ganz einfach erscheinen, viel anstrengender. So haben auch die kleinsten Bewegungen eine große Wirkung.

+++