

Gymnastik im/am Wasser

Was gibt es schöneres als an der frischen Luft und in Nähe von Wasser sowohl dem Körper als auch der Seele etwas Gutes zu tun?

Mit einfachen Gymnastik—und Entspannungsübungen am Ufer taucht ihr ab und vergesst den Alltagsstress.

Entscheidet euch für Übungen, die euch dabei helfen, zu entspannen!

Die Übungen könnt ihr sowohl alleine als auch in der Gruppe durchführen!

Zusammenfassung:

Ihr benötigt: Wasser/Ufer, idealerweise gutes Wetter

Anstrengung: Die Anstrengung kann individuell modifiziert werden