

# Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Fitness-Art im Tiefwasser, die die Massagewirkung des Wassers nutzt. Sie dient der Verbesserung von Kreislauf und Atmung, kräftigt die Muskulatur und entlastet Wirbelsäule, Becken und Beingelenke. Durch das Bewegungsprogramm werden zudem verschiedene gesundheitliche Risiken reduziert. Das Aqua-Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kurs-Nr.	96-006 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Helmut Owczarek
Daten und Kosten	Dienstag, 16.04.2024, 17:45 - 18:30 Uhr 31,70 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Emsbad Meppen Nagelshof 60, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen
23.04.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen
07.05.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen
14.05.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen
28.05.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen
04.06.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen
11.06.2024	17:45 - 18:30 Uhr	Emsbad Meppen