

Aqua-Fit im Tiefwasser

Nur für sichere Schwimmerinnen und Schwimmer!

Wir kräftigen alle großen Muskelgruppen und trainieren Ausdauer und Koordination; Herz-Kreislaufsystem und Fettverbrennung werden in Schwung gebracht - und das alles bei einer im Tiefwasser besonders geringen Belastung für Wirbelsäule und Gelenke. Die Eintrittsmünzen werden den Teilnehmenden 15 Minuten vor der ersten Übungsstunde im Eingangsbereich des Hallenbades durch das Schwimmbadpersonal ausgehändigt!

Kurs-Nr.	96-202 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Sabrina Ellhoff
	Donnerstag, 18.04.2024, 18:45 - 19:15 Uhr
Daten und Kosten	37,80 Euro incl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Haren Am Sportzentrum 1, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
25.04.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
02.05.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
16.05.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
23.05.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
30.05.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
06.06.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren
13.06.2024	18:45 - 19:15 Uhr	Hallenbad Haren