Aqua-Fitness mit Musik

Warmwassergymnastik für Schwimmer*innen und Nichtschwimmer*innen

Im Wasser lassen sich Übungen Gelenk schonend und stauchfrei durchführen. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und der Kreislauf angeregt. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen, männlich und weiblich geeignet, die Spaß und Freude haben, sich im Wasser unter Anleitung mit Musik zu bewegen.

Kurs-Nr.	96-210 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Lisa Menke
Daten und Kosten	Dienstag, 09.04.2024, 16:30 - 17:00 Uhr 48,60 Euro incl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren Mittelstr. 1-3, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.04.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
23.04.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
07.05.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
14.05.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
28.05.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
04.06.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
11.06.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
18.06.2024	16:30 - 17:00 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren