

Aqua-Fit mit Power

Der ideale Kurs für alle, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Er ist geeignet für alle Altersgruppen. Wir trainieren Ausdauer, Herz-Kreislauf-System, Koordination und kräftigen alle Muskelgruppen. Dabei machen wir uns den besonderen Effekt des Wassers zunutze: Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet, und doch ist das Training effektiver als an Land! Zudem wird die Beweglichkeit verbessert, die Fettverbrennung angekurbelt und das Gewebe gestrafft. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs-Nr.	96-303 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Rebecca Brinker
Daten und Kosten	Donnerstag, 08.02.2024, 19:45 - 20:30 Uhr 44,00 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Haselünne Hammer Str. 32, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.02.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
15.02.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
22.02.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
29.02.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
07.03.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
14.03.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
21.03.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
04.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
11.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
18.04.2024	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne