

# Aqua-Fitness im Freibad

Wasser ist deshalb so wohltuend und wirksam, weil durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes Bewegungs- und Figurprobleme verschwinden. Muskeln werden gestärkt und gelockert, das Bindegewebe gestrafft und Kreislauf und Atmung angeregt. Mitmachen kann jede/-r, Mann oder Frau, Schwimmer/-in und Nichtschwimmer/-in. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach vorheriger Rücksprache mit der VHS ggf. möglich. In der Gebühr ist der Eintritt für das Freibad nicht enthalten. Die Kurse finden auch in den Ferien statt. Die Wassertemperatur beträgt 29 °C.

Kurs-Nr.	96-307 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Mittwoch, 29.05.2024, 18:00 - 18:45 Uhr 52,20 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Freibad Haselünne Lingener Str. 29, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.05.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
05.06.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
12.06.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
19.06.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
26.06.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
03.07.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
10.07.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
17.07.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
24.07.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
31.07.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
07.08.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne
14.08.2024	18:00 - 18:45 Uhr	Freibad Haselünne