

Aqua-Fitness

Nur für sichere Schwimmer/-innen

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.

Kurs-Nr.	96-607 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Samstag, 27.01.2024, 10:00 - 10:45 Uhr 39,90 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Twist-Mitte Am Hallenbad 1, 49767 Twist Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
17.02.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
24.02.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
02.03.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
09.03.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
16.03.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
06.04.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
13.04.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
20.04.2024	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte