

232-67102 Wassergymnastik - Kurs B

Beginn	Montag, 14.08.2023, 18:40 - 19:25 Uhr
Kursgebühr	147,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Marianne Boßmann
Kursort	LSB-Bislich, In den Plenken 3, 46487 Wesel

Wassergymnastik trainiert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur schonend. Durch den Auftrieb im Wasser ist die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule sehr gering. Wassergymnastik wirkt sich günstig auf die Blutgefäße aus und die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe wird gefördert. Diese Kurse sind auch für unsichere Schwimmer*innen und ältere Menschen geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.08.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
21.08.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
28.08.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
04.09.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
18.09.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
25.09.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
09.10.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
16.10.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
13.11.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
20.11.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
04.12.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
11.12.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
18.12.2023	18:40 - 19:25 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich

[zur Kursdetail-Seite](#)