

## 241-67103 Wassergymnastik - Kurs C

|             |  |
|-------------|--|
| Beginn      | Donnerstag, 25.01.2024, 17:30 - 18:15 Uhr  |
| Kursgebühr  | 189,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad      |
| Dauer       | 18 Termine                                 |
| Kursleitung | Sandra Hentschel                           |
| 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                       |
|------------|-------------------|---------------------------|
| 25.01.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 01.02.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 08.02.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 15.02.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 22.02.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 29.02.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 07.03.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 14.03.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 21.03.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 11.04.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 18.04.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 25.04.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 02.05.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 23.05.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 06.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 13.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 20.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |
| 27.06.2024 | 17:30 - 18:15 Uhr | Lehrschwimmbecken Bislich |

[zur Kursdetail-Seite](#)