

## 241-67203 Aqua Fitness - Kurs C

Beginn	Montag, 15.01.2024, 20:15 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	178,50 € inkl. Eintritt ins Hallenbad
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Marianne Boßmann
Kursort	LSB-Bislich, In den Plenken 3, 46487 Wesel

Übungen wie Aqua-Jogging, Aqua-Aerobic und leichte Kraftübungen mit speziellen Hilfsgeräten fügen sich in diesen Kursen zu einem abwechslungsreichen Programm zusammen. Dieses Fitness-Programm im Wasser ist besonders gesundheitsförderlich. Die Belastungen für Gelenke und Wirbelsäule sind erheblich reduziert. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und die Muskulatur gekräftigt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
22.01.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
29.01.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
05.02.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
19.02.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
26.02.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
04.03.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
11.03.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
18.03.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
08.04.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
15.04.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
22.04.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
29.04.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
27.05.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
03.06.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
10.06.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
17.06.2024	20:15 - 21:00 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich