

241-67301 Aqua Power - Kurs A

Beginn	Dienstag, 09.01.2024, 19:00 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	199,50 € inkl. Eintritt ins Hallenbad
Dauer	19 Termine
Kursleitung	Sabine Fischer
Kursort	LSB-Bislich, In den Planken 3, 46487 Wesel

Aqua-Power ist ein ganzheitliches, anspruchsvolles Training, das konditionelle Aspekte in den Vordergrund rückt und koordinative Fähigkeiten anspricht. Der Schwerpunkt des Trainings liegt im konditionellen und kardiologischen Bereich. Voraussetzung ist eine hinreichende Grundfitness und -kondition sowie Sicherheit im Wasser. Aqua-Power nutzt die Vorteile der Trägheit des Wassers, kombiniert mit verschiedenen Trainingsgeräten und in Verbindung mit fetziger Musik.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.01.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
16.01.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
23.01.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
30.01.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
06.02.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
13.02.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
20.02.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
27.02.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
05.03.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
12.03.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
19.03.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
09.04.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
16.04.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
23.04.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
30.04.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
07.05.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
14.05.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
28.05.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich
04.06.2024	19:00 - 19:45 Uhr	Lehrschwimmbecken Bislich

[zur Kursdetail-Seite](#)