261-67001 Aqua Fitness 1

Beginn	Montag, 02.02.2026, 17:15 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	192,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Maren Stürmann
Kursort	, Rheinpromenade 9, 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
02.02.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
09.02.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
02.03.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
09.03.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
23.03.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
13.04.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
20.04.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
27.04.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
11.05.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
18.05.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
01.06.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
08.06.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
15.06.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
22.06.2026	17:15 - 18:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken

zur Kursdetail-Seite