

261-67004 Aqua Fitness Kurs 2

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 22.01.2026, 17:30 - 18:15 Uhr |
| Kursgebühr | 216,00 € |
| Dauer | 18 Termine |
| Kursleitung | Sandra Rduch-Hentschel |
| Kursort | , Rheinpromenade 9, 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 |
|------------|-------------------|----------------------------|
| 22.01.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 29.01.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 05.02.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 19.02.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 26.02.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 12.03.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 19.03.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 26.03.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 16.04.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 23.04.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 07.05.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 21.05.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 28.05.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 11.06.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 18.06.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 25.06.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 02.07.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |
| 09.07.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr | KombiBad Wesel, Kursbecken |

[zur Kursdetail-Seite](#)