

## 261-67005 Aqua Fitness Kurs 3

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 18:15 - 19:00 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	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
29.01.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
05.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
19.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
26.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
12.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
19.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
26.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
16.04.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
23.04.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
07.05.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
21.05.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
28.05.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
11.06.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
18.06.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
25.06.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
02.07.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
09.07.2026	18:15 - 19:00 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken

[zur Kursdetail-Seite](#)