

## 261-67006 Wassergymnastik

Beginn Sonntag, 25.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr

Kursgebühr 192,00 €

Dauer 16 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
25.01.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
01.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
08.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
22.02.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
01.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
15.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
22.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
29.03.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
19.04.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
26.04.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
10.05.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
17.05.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
14.06.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
21.06.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
05.07.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken
12.07.2026	18:00 - 18:45 Uhr	KombiBad Wesel, Kursbecken

[zur Kursdetail-Seite](#)