

## 261-67104 Wassergymnastik in Schermbeck

Beginn	Freitag, 30.01.2026, 18:15 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	195,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Sandra Rduch-Hentschel
Kursort	Hallenbad Schermbeck, Weseler Str. 11, 46514 Schermbeck

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
30.01.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
06.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
20.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
27.02.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
13.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
20.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
27.03.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
17.04.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
24.04.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
08.05.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
15.05.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
29.05.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
19.06.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
26.06.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
03.07.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck
10.07.2026	18:15 - 19:00 Uhr	Hallenbad Schermbeck

[zur Kursdetail-Seite](#)