

## Aqua - Fitness

Aqua - Fitness Flachwasser-Workout

Wasser ist das ideale Element, um gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Unter qualifizierter Anleitung wird Ihnen ein Aquaprogramm geboten, das die Bereiche Stabilisation, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit Hilfe des Elements Wasser und diverser Aqua-Sportgeräte umfasst. Zudem ist ein Training im Wasser stressabbauend und entspannend. Entspannungsübungen am Ende runden das Programm ab. Angesprochen sind alle, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Dozent(en):	Püchner, Brigitte
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Aquarena
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 28.01.2020 - Di. 02.06.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	101,84 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

### Einzeltermine

28.01.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
04.02.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
11.02.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
18.02.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
03.03.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
10.03.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
17.03.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
24.03.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
31.03.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
21.04.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
28.04.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
05.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
12.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
19.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
26.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
02.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena