

Aqua - Fit

Aqua-Fit Tiefwasser-Workout

Kräftigen Sie Ihren Körper ganzheitlich durch das Trainieren im tiefen Wasser mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Ihr persönliches Wohlbefinden zu verbessern. In diesem herausfordernden Tiefwasser-Workout mit einem Auftriebsgürtel, bewegen Sie sich zu rhythmischer Musik voller Dynamik und Spaß. Ebenso bereichern Kurseinheiten im Flachwasser den Kurs. Ein abwechslungsreiches Training ist durch die Vielfalt von Übungen garantiert. Aqua-Fit kurbelt den Herz-Kreislauf an, schont die Gelenke und fördert Ausdauer und Kraft. Dies können Sie auch an Land spüren. Der Kurs richtet sich an Schwimmer.

Dozent(en):	Haus, Susanne
Veranstaltungsort:	Ehringshausen Hallenbad
Veranstaltungstag(e):	Freitag
Zeitraum:	Fr. 01.02.2019 - Fr. 07.06.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	70,50 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

Einzeltermine		
01.02.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
08.02.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
15.02.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
22.02.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
01.03.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
08.03.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
15.03.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
22.03.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
29.03.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
05.04.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
03.05.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
10.05.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
17.05.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
24.05.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
07.06.2019	16:30 - 17:15 Uhr	Ehringshausen Hallenbad