

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. 13.08.2019 - Di. 19.11.2019
Dauer:	13 Termine
Gebühren:	83,14 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

Einzeltermine

13.08.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
20.08.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
27.08.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
03.09.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
10.09.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
17.09.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
24.09.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
15.10.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
22.10.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
29.10.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
05.11.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
12.11.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena
19.11.2019	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Aquarena