

## 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. 16.08.2019 - Fr. 13.12.2019
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,24 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	20

### Einzeltermine

16.08.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
23.08.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
30.08.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
06.09.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
13.09.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
20.09.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
27.09.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
18.10.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
25.10.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
01.11.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
08.11.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
15.11.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
22.11.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
29.11.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
06.12.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad
13.12.2019	18:00 - 18:45 Uhr	Ehringshausen Hallenbad