

A2409603 Aquafitness

Beginn	Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	76,50 € inkl. Badnutzung
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ulrich Cilimba
Kursort	, Schulstraße 13, 51580 Reichshof- Wildbergerhütte

Auftrieb, Druck und Widerstand des Wassers sind optimal, um Muskeln zu lockern, zu dehnen und zu kräftigen. Der Trainingseffekt im Wasser ist fünfmal höher als bei Trockenübungen.
Erlernen Sie in diesem Aquafitness-Kurs Übungen, die helfen, Ihr Körpergefühl zu verbessern und überschüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken.

Die Badnutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
07.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
14.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
21.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
28.02.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
06.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
13.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
20.03.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
10.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
17.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
08.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
15.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
22.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
29.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
05.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof