

## A2502601 Wassergymnastik

Beginn	Freitag, 28.03.2025, 17:45 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	86,50 € 86,50 €; im Kurspreis ist die Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten.
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Agata Sommer
Kursort	, Am Sondersiefen 8, 51766 Engelskirchen

Wassergymnastik macht sich die speziellen Eigenschaften des Wassers zunutze. Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Erlernen Sie Übungen um gut beweglich zu sein und Ihre Muskeln zu kräftigen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Abteilungsleitenden in Engelskirchen, Herrn Rudloff, unter 02263 20133 oder [engelskirchen@vhs-oberberg.de](mailto:engelskirchen@vhs-oberberg.de) oder beim Fachbereichsleiter für Gesundheitsbildung unter 02261 8190-17.

Im Kurspreis ist die Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten.

Achtung! Die Kurszeit musste nochmals um 15 min vorgezogen werden: Der Kurs startet schon um 17:45 Uhr!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.03.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
04.04.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
11.04.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
25.04.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
09.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
16.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
23.05.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
06.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
13.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
20.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
27.06.2025	17:45 - 18:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8