

A2609605 Aquafitness

Beginn	Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	51,00 € inkl. Badnutzung
Dauer	8 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.

Bitte beachten Sie, dass das Becken nicht barrierefrei zugänglich ist: Der Ein- und Ausstieg in das Schwimmbecken muss über eine in die Wand eingelassene Treppe erfolgen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
22.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
29.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
06.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
13.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
20.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
27.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
03.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof