

B2502602 Wassergymnastik

Beginn	Freitag, 19.09.2025, 18:45 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	78,70 € im Kurspreis ist die Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten.
Dauer	10 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.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs auch in den Herbstferien von NRW stattfindet.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Abteilungsleitenden in Engelskirchen, Herrn Rudloff, unter 02263 20133 oder engelskirchen@vhs-ooberberg.de oder beim Fachbereichsleiter für Gesundheitsbildung unter 02261 8190-17.

Im Kurspreis ist die Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.09.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
26.09.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
10.10.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
17.10.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
24.10.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
31.10.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
07.11.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
14.11.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
21.11.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8
28.11.2025	18:45 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8