

B2509603 Aquafitness

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	51,00 € inkl. Badnutzung
Dauer	10 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
24.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
01.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
08.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
29.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
05.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
12.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
19.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
26.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
03.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof
10.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Reichshof, Schwimmhalle Wildbergerhütte-Bergerhof