

Aqua-Fitness

Wasser ist deshalb so wohltuend und wirksam, weil durch die scheinbare Verringerung des Körpergewichtes Bewegungs- und Figurprobleme verschwinden. Muskeln werden gestärkt und gelockert, das Bindegewebe gestrafft und Kreislauf und Atmung angeregt. Mitmachen kann jede/-r, Mann oder Frau, Schwimmer/-in und Nichtschwimmer/-in. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach vorheriger Rücksprache mit der VHS ggf. möglich. Der Kurs findet nicht während des öffentlichen Badebetriebes statt. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass die Badnutzung an die VHS-Kurszeiten gebunden ist.

Kurs-Nr.	96-002 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Helmut Owczarek
Daten und Kosten	Donnerstag, 06.11.2025, 08:45 - 09:30 Uhr
	46,00 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Emsbad Meppen Nagelshof 60, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.11.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
13.11.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
20.11.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
27.11.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
04.12.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
11.12.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
18.12.2025	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
08.01.2026	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
15.01.2026	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen
22.01.2026	08:45 - 09:30 Uhr	Emsbad Meppen