

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist eine Fitness-Art im Tiefwasser, die die Massagewirkung des Wassers nutzt. Sie dient der Verbesserung von Kreislauf und Atmung, kräftigt die Muskulatur und entlastet Wirbelsäule, Becken und Beingelenke. Durch das Bewegungsprogramm werden zudem verschiedene gesundheitliche Risiken reduziert. Das Aqua-Training ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kurs-Nr.	96-008 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Helmut Owczarek
Daten und Kosten	Dienstag, 04.11.2025, 18:30 - 19:15 Uhr
	46,00 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Emsbad Meppen Nagelshof 60, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
11.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
18.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
25.11.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
02.12.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
09.12.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
16.12.2025	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
06.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
13.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen
20.01.2026	18:30 - 19:15 Uhr	Emsbad Meppen