

Aqua-Fitness

Durch die Gelenk schonende Bewegung im standtiefen Wasser bei "fetziger" Musik werden die körperliche Fitness, Kraft und Koordination geschult; Rumpf, Beine und Arme werden gleichmäßig trainiert. Der Kurs ist für Interessenten jeden Alters geeignet. Hier stimmt alles: Bewegung, Stimmung, Spaß und Gesundheit.

Kurs-Nr.	96-203 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Mittwoch, 20.08.2025, 10:30 - 11:15 Uhr
	79,00 Euro incl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren Mittelstr. 1-3, 49733 Haren (Ems)
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.08.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
27.08.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
03.09.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
10.09.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
17.09.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
24.09.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
01.10.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
08.10.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
29.10.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
05.11.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren