

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.

Hinweis zu Aqua-Trainingskursen:
Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen, insbesondere bei Herz-Lungenerkrankungen oder auch Diabetes, sprechen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zuvor mit Ihrem Hausarzt.

Kurs-Nr.	96-204 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Mittwoch, 19.11.2025, 10:30 - 11:15 Uhr
	63,80 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
19.11.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
26.11.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
03.12.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
10.12.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
17.12.2025	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
07.01.2026	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
14.01.2026	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
21.01.2026	10:30 - 11:15 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren