

Aqua-Fitness mit Musik

Warmwassergymnastik für Schwimmer*innen und Nichtschwimmer*innen

Im Wasser lassen sich Übungen Gelenk schonend und stauchfrei durchführen. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und der Kreislauf angeregt. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen, männlich und weiblich geeignet, die Spaß und Freude haben, sich im Wasser unter Anleitung mit Musik zu bewegen.

Kurs-Nr.	96-208 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Michelle Lukaßen
Daten und Kosten	Mittwoch, 05.11.2025, 17:00 - 17:30 Uhr
	56,20 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
05.11.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
12.11.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
19.11.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
26.11.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
03.12.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
10.12.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
17.12.2025	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
07.01.2026	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
14.01.2026	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren
21.01.2026	17:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren