

Aqua-Fit mit Power

Der ideale Kurs für alle, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Er ist geeignet für alle Altersgruppen. Wir trainieren Ausdauer, Herz-Kreislauf-System, Koordination und kräftigen alle Muskelgruppen. Dabei machen wir uns den besonderen Effekt des Wassers zunutze: Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet, und doch ist das Training effektiver als an Land! Zudem wird die Beweglichkeit verbessert, die Fettverbrennung angekurbelt und das Gewebe gestrafft. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kurs-Nr.	96-303 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Rebecca Brinker
Daten und Kosten	Donnerstag, 11.09.2025, 19:45 - 20:30 Uhr
	37,40 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Haselünne Hammer Str. 32, 49740 Haselünne
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.09.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
18.09.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
25.09.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
02.10.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
09.10.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
16.10.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
30.10.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne
06.11.2025	19:45 - 20:30 Uhr	Hallenbad Haselünne