

# 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.                              | 96-304 (Semester: 2/25)                                |
| Dozentin/Dozent                       | Rebecca Brinker                                        |
| Daten und Kosten                      | Donnerstag, 20.11.2025, 19:45 - 20:30 Uhr              |
|                                       | 37,40 Euro<br>zzgl. Eintritt                           |
| Veranstaltungsort                     | Hallenbad Haselünne<br>Hammer Str. 32, 49740 Haselünne |
|                                       | Nicht rollstuhlgerecht                                 |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Margret Korte                                          |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                 |
|------------|-------------------|---------------------|
| 20.11.2025 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 27.11.2025 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 04.12.2025 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 11.12.2025 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 18.12.2025 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 08.01.2026 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 15.01.2026 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |
| 22.01.2026 | 19:45 - 20:30 Uhr | Hallenbad Haselünne |