

Aqua-Gymnastik und -Aerobic

Alle Erwachsenen - ob sie schwimmen können oder nicht - trainieren hier gemeinsam ihre Fitness. Suchen Sie Bewegungsspaß und Entspannung unabhängig von Jahreszeiten und Terminplänen? Dann tauchen Sie ein in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers. Wassergymnastik kräftigt die Muskulatur, fördert die Ausdauer, bedeutet Herz-Kreislauftraining, dient der Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination, kann zu Gewichtsreduktion führen, ist wetterunabhängig, ist Gruppensport und hat hohen Erholungswert. Wassergymnastik eignet sich für alle Altersgruppen und jeden Fitnesslevel. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach vorheriger Rücksprache mit der VHS ggf. möglich. **Die Eintrittsgebühr wird vor Ort erhoben.**

Kurs-Nr.	96-504 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Renate Ellhoff
Daten und Kosten	Samstag, 08.11.2025, 11:45 - 12:30 Uhr 41,70 Euro
Veranstaltungsort	Hallenbad Dalum Am Rathaus, 49744 Geeste-Dalum Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
15.11.2025	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
22.11.2025	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
29.11.2025	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
06.12.2025	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
13.12.2025	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
10.01.2026	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
17.01.2026	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum
24.01.2026	11:45 - 12:30 Uhr	Hallenbad Dalum