

Aqua-Fitness am Morgen

Nur für sichere Schwimmer/-innen

Wir kräftigen alle großen Muskelgruppen und trainieren Ausdauer und Koordination; Herz-Kreislaufsystem und Fettverbrennung werden in Schwung gebracht - und das alles bei einer im Tiefwasser besonders geringen Belastung für Wirbelsäule und Gelenke.

Kurs-Nr.	96-604 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Angelika Michaelis
Daten und Kosten	Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 10:45 Uhr
	37,40 Euro zzgl. Eintritt
Veranstaltungsort	Hallenbad Twist-Mitte Am Hallenbad 1, 49767 Twist
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2025	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
22.11.2025	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
29.11.2025	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
06.12.2025	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
13.12.2025	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
10.01.2026	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
17.01.2026	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte
24.01.2026	10:00 - 10:45 Uhr	Hallenbad Twist-Mitte