

# Aqua-Fitness

## 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.                              | 96-606 (Semester: 2/25)                                                            |
| Dozentin/Dozent                       | Birgit Schulte                                                                     |
|                                       | Freitag, 07.11.2025, 17:00 - 17:45 Uhr                                             |
| Daten und Kosten                      | 46,00 Euro<br>zzgl. Eintritt                                                       |
| Veranstaltungsort                     | Hallenbad Twist-Mitte<br>Am Hallenbad 1, 49767 Twist<br><br>Nicht rollstuhlgerecht |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Margret Korte                                                                      |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                   |
|------------|-------------------|-----------------------|
| 07.11.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 14.11.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 21.11.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 28.11.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 05.12.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 12.12.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 19.12.2025 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 09.01.2026 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 16.01.2026 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |
| 23.01.2026 | 17:00 - 17:45 Uhr | Hallenbad Twist-Mitte |