

241-08313 Aqua-Fitness

Kursnr.	241-08313
Beginn	Dienstag, 16.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Termin/e	11
Kursort	Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
Entgelt	110,00 €
Ermäßigung	110,00
Kursleiter/innen	Marina Stangl
Informationen	Wasserzeit von 19:00 bis 19:45 Uhr Am 21. Mai (Pfingstdienstag) findet Unterricht statt. Kein Unterricht am 11. Juni.

Aqua-Fitness ist ein verstärktes Fitnessprogramm im Wasser zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es handelt sich um ein Krafttraining im Flachwasser mit Hilfsmitteln, die den Wasserwiderstand erhöhen. Es ist ein spezielles Muskeltraining für Oberschenkel, Bauch, Po, Schultern und Brustmuskulatur.

Wasserzeit: 45 Minuten

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
23.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
30.04.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
07.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
14.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
21.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
28.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
04.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
18.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
25.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
02.07.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen

