

252-08304 Aqua-Fitness

Kursnr.	252-08304
Beginn	Montag, 01.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr
Termin/e	13
Kursort	Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
Entgelt	130,00 €
Ermäßigung	130,00
Kursleiter/innen	Sabine Mandelartz
Informationen	Wasserzeit von 16:15 bis 17:00 Uhr. Kein Unterricht in den Herbstferien.

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
01.09.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
15.09.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
22.09.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
29.09.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
06.10.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
27.10.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
03.11.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
10.11.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
17.11.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
24.11.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
01.12.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
08.12.2025	15:45 - 17:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen

15.12.2025

15:45 - 17:00 Uhr

Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle,
52062 Aachen
