

252-08308 Aqua-Fitness

Kursnr.	252-08308
Beginn	Mittwoch, 17.09.2025, 14:00 - 15:00 Uhr
Termin/e	11
Kursort	Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
Entgelt	110,00 €
Ermäßigung	110,00
Kursleiter/innen	Ines Helden
Informationen	Treffpunkt: Am Haupteingang Elisabethhalle von 13:50 bis 13:55 Uhr. Die Gruppe betritt geschlossen das Gebäude. Wasserzeit von 14:00 bis 14:45 Uhr

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
17.09.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
24.09.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
01.10.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
08.10.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
29.10.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
05.11.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
12.11.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
19.11.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
26.11.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
03.12.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen
10.12.2025	14:00 - 15:00 Uhr	Elisabethstraße 8-10, Schwimmhalle, Elisabethstraße 8-10, Kleine Halle, 52062 Aachen

