

Aquajogging

Kursnummer 26S241510

Beginn Donnerstag, 22.01.2026, 17:00 - 17:40 Uhr

Dauer 20 Termin(e)

Ort Hallenbad Lentpark, Bahn

Dozent Katharina Strutzke

Kursentgelt 174,00 €

Aquajogging ist ein effektives, gelenkschonendes Kraftausdauertraining für den gesamten Körper. Das Training findet im Tiefwasser unter Verwendung eines Auftriebsgürtels statt. Dieser sorgt dafür, dass der Körper im Wasser schwebt, wodurch die Gelenke entlastet werden. Für die Teilnahme am Aquajoggingkurs wird eine grundlegende Schwimmfähigkeit vorausgesetzt. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers bieten ideale Voraussetzungen, um die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer auf schonende Weise zu steigern. Durch den Einsatz von Kleingeräten wie Poolnudeln, Aqua-Handschuhen, Discs und Hanteln gestaltet sich das Übungsprogramm besonders abwechslungsreich und es werden zusätzlich die oberen Extremitäten mittrainiert. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevels und ist besonders vorteilhaft für Menschen mit Gelenkproblemen oder nach Verletzungen. Die Kursleiterin besitzt eine Übungsleiter C-Lizenz des DOSB und eine Ausbildung als Aquafitness Trainerin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

22.01.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

05.02.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

19.02.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

26.02.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

05.03.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

12.03.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

19.03.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

26.03.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

16.04.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

23.04.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

30.04.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

07.05.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

21.05.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

28.05.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

11.06.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

18.06.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

25.06.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

02.07.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

09.07.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

16.07.2026 17:00 - 17:40 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

[zur Kursdetail-Seite](#)