Aquajogging

Kursnummer 26S241516

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 - 17:40 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort Hallenbad Lentpark, Bahn

Dozent Katharina Strutzke

Kursentgelt 114,00 €

Aquajogging ist ein effektives, gelenkschonendes Kraftausdauertraining für den gesamten Körper. Das Training findet im Tiefwasser unter Verwendung eins 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
10.09.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
17.09.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
24.09.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
01.10.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
08.10.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
15.10.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
05.11.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
12.11.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
19.11.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
26.11.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
03.12.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
10.12.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn
17.12.2026	17:00 - 17:40 Uhr	Hallenbad Lentpark, Bahn

zur Kursdetail-Seite