

# Aquajogging

---

Kursnummer 26S241517

---

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:40 - 18:20 Uhr

---

Dauer 13 Termin(e)

---

Ort Hallenbad Lentpark, Bahn

---

Dozent Katharina Strutzke

---

Kursentgelt 120,00 €

---

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

---

10.09.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

17.09.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

24.09.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

01.10.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

08.10.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

15.10.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

05.11.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

12.11.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

19.11.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

26.11.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

03.12.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

10.12.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

17.12.2026 17:40 - 18:20 Uhr Hallenbad Lentpark, Bahn

---

[zur Kursdetail-Seite](#)