Aquajogging

Kursnummer 27S241515

Beginn Montag, 11.01.2027, 15:30 - 16:30 Uhr

Dauer 22 Termin(e)

Ort Stadionbad, Bahn

Dozent Heidrun Fuhrmann-Kappen

Kursentgelt 238,00 €

Das Gelenk schonende Bewegungsprogramm im Wasser zielt auf die Verbesserung der muskulären und konditionellen Fähigkeiten ab. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird in die Lauftechnik eingeführt. Das Bewegungsprogramm eignet sich auch für Personen mit Gelenkproblemen.Der Kurs findet im tiefen Wasser statt.. Der Schwimmbadeintritt ist fester Bestandteil des Gesamtpreises.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
18.01.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
25.01.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
01.02.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
15.02.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
22.02.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
01.03.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
08.03.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
15.03.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
29.03.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
05.04.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
12.04.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
19.04.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
26.04.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
03.05.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
10.05.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
07.06.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
14.06.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
21.06.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
28.06.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
05.07.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn
12.07.2027	15:30 - 16:30 Uhr	Stadionbad, Bahn

zur Kursdetail-Seite