

V4507T Aquafitness

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 17:30 - 18:10 Uhr

Kursgebühr 65,30 €

Dauer 6 x

Kursleitung Christine Isemann

Kursort Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17

Wasser ist ein besonders angenehmer Trainingspartner. Mit Hilfe des Auftriebs ist Bewegung mühelos und man fühlt sich ganz leicht. Das Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Es schult die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigt die gesamte Stütz Muskulatur der Wirbelsäule. Der Körper wird gestrafft und sanft definiert. Mit fetziger Musik kommt schnell Freude an der Bewegung auf. Es wird mit und ohne Hilfsmittel trainiert. Das Equipment wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Schwimmsachen, rutschfeste (!) Badelatschen und Handtuch. Bei den Aquakursen gibt es keine Weitermeldeliste. Bitte melden Sie sich gleich für alle Wunschkurse an.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
29.09.2026	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
06.10.2026	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
13.10.2026	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
20.10.2026	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
27.10.2026	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17