V4521T Aquafitness

Beginn	Mittwoch, 11.11.2026, 09:30 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	5 x
Kursleitung	Gudrun Lutzenberger-Mayr
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 Stützmuskulatur 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. Der Einlass ist 15 min. vor Kursbeginn.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.11.2026	09:30 - 10:15 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
25.11.2026	09:30 - 10:15 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
02.12.2026	09:30 - 10:15 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
09.12.2026	09:30 - 10:15 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
16.12.2026	09:30 - 10:15 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17