W4512T Aquafitness

Beginn	Dienstag, 12.01.2027, 18:15 - 18:55 Uhr
Kursgebühr	87,06 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Manuela Unzeitig
Kursort	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17

Wasser ist ein besonders angenehmer Trainingspartner. Der Auftrieb unterstützt die Bewegungen und sorgt für ein leichtes, angenehmes Körpergefühl. Das Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Es fördert 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. Der Einsatz unterschiedlicher Trainingsmaterialien sorgt für Abwechslung und setzt neue Trainingsreize. Das benötigte Equipment wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Schwimmsachen, rutschfeste (!) Badelatschen und ein Handtuch. Bei den Aquakursen gibt es keine Weitermeldeliste. Bitte melden Sie sich gleich für alle Wunschkurse an.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
19.01.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
26.01.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
02.02.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
16.02.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
23.02.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
02.03.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
09.03.2027	18:15 - 18:55 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17