

26-7713 Aqua-Tiefwasser-Workout im Freibad

Entgelt	24,50 €
Dauer	5x
Kursleitung	Eva M. Schmidt
Bemerkungen	Der Kurs findet im Schwimmerbecken mit einer Wassertiefe von 180 cm bis 220 cm statt. Die AquaGürtel werden von der Kursleiterin gestellt und sind keine Schwimmhilfen, sondern Auftriebsmittel und bis zu einem Körpergewicht von 100 kg geeignet. Das Eintrittsgeld ins Freibad ist im Kursentgelt nicht enthalten und vor Ort zu entrichten. Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt (außer bei Sturm und Gewitter). Treffpunkt: im Bereich der Sprungtürme.
Kursort	Bibert Bad, Freibad, Schwimmerbecken, Neptunstr. 8, 90513 Zirndorf

Als neues Sommerangebot bietet dieser Kurs mithilfe von AquaGürteln ein effektives Ganzkörpertraining im Schwimmerbecken des Freibads. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining mit einer Vielzahl von Anregungen, die je nach Fitnesslevel umgesetzt werden können. Ob zur Prävention, als Trainingseinheit zum Leistungssport oder einfach nur zum Spaß: Wer den Sport im Wasser und damit die positive Wirkung auf seinen Körper kennengelernt hat, wird dieses Ganzkörpertraining nicht mehr missen wollen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.06.2026	10:15 - 11:00 Uhr	Bibert Bad, Freibad, Schwimmerbecken, Neptunstr. 8
19.06.2026	10:15 - 11:00 Uhr	Bibert Bad, Freibad, Schwimmerbecken, Neptunstr. 8
26.06.2026	10:15 - 11:00 Uhr	Bibert Bad, Freibad, Schwimmerbecken, Neptunstr. 8
03.07.2026	10:15 - 11:00 Uhr	Bibert Bad, Freibad, Schwimmerbecken, Neptunstr. 8
10.07.2026	10:15 - 11:00 Uhr	Bibert Bad, Freibad, Schwimmerbecken, Neptunstr. 8

[zur Kursdetail-Seite](#)