26-7751 Aqua Fitness für Senioren

Entgelt	62,00 €
Dauer	14x
Kursleitung	Marianne Auhuber
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Badeschuhe und Eintrittsgeld. Im Kursentgelt ist das Eintrittsgeld nicht enthalten.
Kursort	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8, 90513 Zirndorf

Aqua Fitness dient als zeitgemäßes Kraft- und Ausdauertraining. Es kann sowohl Beweglichkeit, als auch die Muskulatur des ganzen Körpers stärken (einschließlich Rücken und Po). Dank des Wasserwiderstandes schont es die Gelenke. In jeder Kursstunde wird das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung gebracht, um Kalorien zu verbrennen. Dafür sorgen abwechslungsreiche Übungen, die sich bei Pilates und Aerobic bewährt haben. Mit und ohne Geräte ein Riesenspaß. Da die Wassertiefe nur 1,35 m beträgt, können auch Nichtschwimmer mitmachen. Die Wassertemperatur beträgt 28 - 32 Grad. Daher müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankung vor Kursbeginn die Einwilligung des Arztes einholen. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist im Kursentgelt nicht enthalten und vor Ort zu entrichten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
05.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
12.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
19.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
26.10.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
09.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
16.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
23.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
30.11.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
07.12.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
14.12.2026	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
18.01.2027	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
25.01.2027	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
01.02.2027	14:00 - 15:00 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8

zur Kursdetail-Seite