26-7766 Aqua-Fit

Entgelt	52,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Siegfried K. Schmidt
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Badeschuhe und Eintrittsgeld. Im Kursentgelt ist das Eintrittsgeld nicht enthalten.
Kursort	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8, 90513 Zirndorf

Mit und ohne Geräteeinsatz spielen wir verschiedenste Varianten zur Erfahrung des Wasserwiderstands durch. Elemente aus Aquajogging und Aquarobic können die Muskulatur kräftigen, den Rücken stärken, Haltung und Atmung verbessern und Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern. 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. Da die Wassertemperatur 32 Grad beträgt, sollten Teilnehmende mit Herz- und Kreislaufbeschwerden Rücksprache mit ihrem Hausarzt halten. Wassertiefe 105 und 135 cm. Das Eintrittsgeld ins Hallenbad ist im Kursentgelt nicht enthalten und vor Ort zu entrichten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
06.10.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
13.10.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
20.10.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
27.10.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
10.11.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
17.11.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
24.11.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
01.12.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
08.12.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
15.12.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
22.12.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
12.01.2027	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
19.01.2027	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8
26.01.2027	13:30 - 14:15 Uhr	Bibert Bad, Nichtschwimmerbecken, Neptunstr. 8

zur Kursdetail-Seite