AX30255 Aqua-Jogging I

Beginn Dienstag, 30.01.2024, 09:15 - 10:00 Uhr

Kursgebühr 118,90 €

Dauer 17 Termine

Kursleitung Uschi Chaar

Kursort , Rilkestr. 3, 53332 Bornheim

Laufen im Wasser? Geht das? JA! Durch einen Auftriebsgürtel behalten Sie hier Ihre senkrechte Körperhaltung bei und können sich wie an Land durch das Wasser fortbewegen. Wir arbeiten beim Aqua-Jogging im Tiefwasser mit den Eigenschaften des Wassers und kräftigen dadurch behutsam unsere Muskulatur. Die Gelenke werden somit geschont. Das Ganze fördert unsere koordinativen Fähigkeiten, trainiert Atmung und Ausdauer, strafft Haut- und Bindegewebe. Der Kurs findet im Springerbecken bei einer Wassertemperatur von ca. 26°C statt. Nur für Schwimmer/innen geeignet!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
20.02.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
27.02.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
05.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
12.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
19.03.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
09.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
16.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
23.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
30.04.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
07.05.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
14.05.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
28.05.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
04.06.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
11.06.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
18.06.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
25.06.2024	09:15 - 10:00 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad