

## AX30256 Aqua-Jogging II

Beginn Mittwoch, 31.01.2024, 20:30 - 21:15 Uhr

Kursgebühr 118,90 €

Dauer 17 Termine

Kursleitung Jens Heinen

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
31.01.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
21.02.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
28.02.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
06.03.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
20.03.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
10.04.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
17.04.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
24.04.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
08.05.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
15.05.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
22.05.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
29.05.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
05.06.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
12.06.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
19.06.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
26.06.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad
03.07.2024	20:30 - 21:15 Uhr	Bornheim Hallenfreizeitbad