

Kurstage für Kurs 252302190 (Aqua-Gymnastik)

Sie erfahren ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie Verspannungen löst. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordination und stärken Ihre individuellen gesundheitsförderlichen Ressourcen. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt. Es wird in brust- bis schultertiefem Wasser durchgeführt und ist somit auch für im Wasser unsichere Personen geeignet.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
22.01.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
29.01.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
05.02.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
12.02.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
19.02.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
26.02.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
05.03.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure