

# Kurstage für Kurs 261302214 (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
16.04.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
23.04.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
30.04.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
07.05.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
21.05.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
18.06.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
25.06.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
02.07.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
09.07.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
16.07.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure
23.07.2026	13:30 - 14:15 Uhr	Offenburg Hotel Mercure