

261-4401 Aqua-Fitness im Hallenbad

Beginn	Montag, 23.02.2026, 18:45 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	55,20 € inkl. € 44,40 Eintritt Hallenbad
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Pauline Alt
Informationen	Zielgruppe: (c) Canva
Kursort	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, Gewerbepark Kaserne 1, 83278 Traunstein

Aqua-Fitness ist ein Sportprogramm, das für alle, egal ob jung oder alt, sehr gut geeignet ist. Dabei werden sowohl die Kondition als auch das Herz-Kreislaufsystem trainiert und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Außerdem wird die Koordination verbessert und das Gleichgewichtsgefühl geschult. Durch den ständigen Wasserwiderstand wirken die sportlichen Aktivitäten ganzheitlich und sind effektiver als an Land. Sich im Wasser zu bewegen, gehört zu den gesündesten Sportarten der Welt, denn im Wasser wiegt der Körper nur noch 10% seines Eigengewichts. Dadurch werden alle Gelenke schonend bewegt und trotzdem die gesamte Muskulatur gekräftigt.

Bitte mitbringen:

Badekleidung, Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.02.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
02.03.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
09.03.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
16.03.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
23.03.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad

[zur Kursdetail-Seite](#)