

## 262-4400 Aqua-Fitness im Schwimmbad - Sommerkurs

Beginn	Montag, 03.08.2026, 11:30 - 12:15 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Christine Pfister
Informationen	Zielgruppe: © Canva
Kursort	Schwimmbad Vachendorf, Am Schwimmbad 1, 83377 Vachendorf

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
03.08.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf
10.08.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf
17.08.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf
24.08.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf
31.08.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf
07.09.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf
14.09.2026	11:30 - 12:15 Uhr	Schwimmbad Vachendorf

[zur Kursdetail-Seite](#)