262-4402 Aqua-Fitness im Hallenbad - Abendkurs

Beginn	Montag, 21.09.2026, 18:45 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	119,00 € inkl. € 45,00 Eintritt Hallenbad
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Ruth Wiedemann
Informationen	Zielgruppe: (c) Canva
Kursort	VITREA Gesundheitszentrum Chiemgau GmbH, Traunstei, 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
21.09.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
28.09.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
05.10.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
19.10.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
26.10.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
09.11.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
16.11.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
23.11.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
30.11.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad
07.12.2026	18:45 - 19:30 Uhr	Gesundheits-Zentrum Chiemgau, Traunstein, UG, Schwimmbad

zur Kursdetail-Seite