

NEU im Kreisbad Heidespaß

Aquafitness zur Gesundheitsförderung

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser zur gezielten Gesundheitsförderung. Durch den Wasserwiderstand werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination effektiv trainiert, während Gelenke und Wirbelsäule entlastet werden.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen und Fitnesslevel, auch bei Bewegungseinschränkungen oder Übergewicht. Abwechslungsreiche Übungen für das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur und Körperstabilität werden durch koordinative und entspannende Elemente ergänzt; Kleingeräte können unterstützend eingesetzt werden.

K302401L01 Termine: 10 x ab Mi. 21.01.26, 16:30-17:30 Uhr

Gebühr: 42,00€ / 62,00 € (6-7 TN) / 74 (5 TN)

K302401L02 Termine: 11 x ab Mi. 15.04.26, 16:30-17:30 Uhr

Gebühr: 46,00€ / 68,00 € (6-7 TN) / 81 (5 TN)

Kursort: Maxdorf, Kreisbad Heidespaß

Kursleitung: Alexander Schmidt

Anmeldung unter www.vhs-rpk.de



Volkshochschule
Rhein-Pfalz-Kreis