

A2502602 Wassergymnastik

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Freitag, 11.04.2025, 18:45 - 19:30 Uhr |
| Kursgebühr | 86,50 € 86,50 €; im Kurspreis ist die Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten. |
| Dauer | 11 Termine |
| Kursleitung | Agata Sommer |
| Kursort | , Am Sondersiefen 8, 51766 Engelskirchen |

Wassergymnastik macht sich die speziellen Eigenschaften des Wassers zunutze. Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Erlernen Sie Übungen um gut beweglich zu sein und Ihre Muskeln zu kräftigen.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Abteilungsleitenden in Engelskirchen, Herrn Rudloff, unter 02263 20133 oder engelskirchen@vhs-oberberg.de oder beim Fachbereichsleiter für Gesundheitsbildung unter 02261 8190-17.

Im Kurspreis ist die Umlage der Badnutzungsgebühr enthalten.

Achtung! Die Kurszeit musste nochmals um 15 min vorgezogen werden: Der Kurs startet schon um 18:45 Uhr!

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 11.04.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 25.04.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 09.05.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 16.05.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 23.05.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 06.06.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 13.06.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 20.06.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 27.06.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 04.07.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |
| 11.07.2025 | 18:45 - 19:30 Uhr | Engelskirchen, Bewegungsbad Aggertalklinik, Am Sondersiefen 8 |