

C3164 Aqua-Fitness

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 11:15 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	83,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Anna Stöhr
Kursort	UF, St.- Valentinhof, St.- Valentinweg 20, 85774 Unterföhring

Mit Aquafitness bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System auf Touren. Durch den Wasserwiderstand bei Bewegungen verbrennen Sie Fett und fördern den Muskelaufbau fünfmal schneller als auf dem Trockenen. Aquafitness bzw. Wassergymnastik ist ideal für diejenigen, die Abwechslung lieben, denn durch multifunktionale Trainingsgeräte wird es nie langweilig. Das Schweben im Wasser ohne hartes Aufsetzen schont dabei Gelenke und Wirbelsäule. Daher ist die Wassergymnastik nahezu für alle geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
07.10.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
14.10.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
21.10.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
11.11.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
25.11.2025	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
13.01.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
20.01.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
27.01.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
03.02.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
10.02.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
24.02.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad

[zur Kursdetail-Seite](#)