

D3162 Aqua-Fitness in Unterföhring

Beginn	Freitag, 12.06.2026, 11:15 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	28,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Mila Vizhevskia
Kursort	UF, St.- Valentinhof, St.- Valentinweg 20, 85774 Unterföhring

Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes und zugleich sehr effektives Ganzkörpertraining. Durch den natürlichen Wasserwiderstand werden Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und Muskulatur intensiver aktiviert als an Land – und das mit deutlich weniger Belastung für Rücken und Gelenke. Die Übungen bieten ein abwechslungsreiches und motivierendes Trainingserlebnis. Die angenehme Leichtigkeit im Wasser fördert Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden – ideal für alle, die ihre Fitness auf schonende, aber wirkungsvolle Weise verbessern möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
19.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
26.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
03.07.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
10.07.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad

[zur Kursdetail-Seite](#)