

D3163 Aqua-Fitness in Unterföhring

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Dienstag, 03.03.2026, 10:30 - 11:15 Uhr |
| Kursgebühr | 83,00 € |
| Dauer | 15 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 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 |
|------------|-------------------|---|
| 03.03.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 10.03.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 17.03.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 24.03.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 14.04.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 21.04.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 28.04.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 05.05.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 12.05.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 19.05.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 09.06.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 16.06.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 23.06.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 30.06.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |
| 07.07.2026 | 10:30 - 11:15 Uhr | Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad |

[zur Kursdetail-Seite](#)