

D3164 Aqua-Fitness in Unterföhring

Beginn	Dienstag, 03.03.2026, 11:15 - 12:00 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	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
10.03.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
17.03.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
24.03.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
14.04.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
21.04.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
28.04.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
05.05.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
12.05.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
19.05.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
09.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
16.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
23.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
30.06.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad
07.07.2026	11:15 - 12:00 Uhr	Unterföhring, Valentinhof, Bewegungsbad

[zur Kursdetail-Seite](#)