

## D3166 Aqua-Fitness in Ismaning

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 09:15 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	90,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Dinara Rarova
Kursort	IS, Hallenbad, Erich-Zeitler-Str. 6, 85737 Ismaning

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. Verschiedene Trainingsgeräte sorgen für zusätzliche Vielfalt und ermöglichen sowohl Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittenen ein angenehmes und dynamisches Workout. Der Kurs findet im tiefen Wasser statt, daher sind grundlegende Schwimmkenntnisse erforderlich. Die angenehme Leichtigkeit im Wasser fördert Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden – ideal für alle, die ihre Fitness auf schonende, aber wirkungsvolle Weise verbessern möchten. Die Eintrittskosten für das Hallenbad Ismaning sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
11.03.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
18.03.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
25.03.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
15.04.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
22.04.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
29.04.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
06.05.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
13.05.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
20.05.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
10.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
17.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
24.06.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
01.07.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad
08.07.2026	09:15 - 10:00 Uhr	Ismaning, Hallenbad

[zur Kursdetail-Seite](#)