

242A37509

Aqua-Jogging

Beginn	Mittwoch, 25.09.2024, 12:45 - 13:40 Uhr
Kursgebühr	88,50 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Ulrike Borkenhagen
Informationen	Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eigenen Aqua-Jogging-Gürtel.
Kursort	Hallenbad, großes Becken , Dietmar-Hopp-Str. 2, 68789 St. Leon-Rot

Ein Angebot der vhs ab 60

Für die Aquakurse in St. Leon-Rot ist eine Einlasskarte erforderlich. Diese erhalten Sie gegen eine Kautions von 10,00 Euro am ersten Kurstag bzw. danach zu den öffentlichen Badezeiten im Schwimmbad.

Aqua-Jogging ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Tiefwasser, wobei ein spezieller Gürtel für Auftrieb sorgt. Durch das Training gegen den Wasserwiderstand werden Herz und Kreislauf sowie die gesamte Muskulatur gekräftigt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei geschont, da sie durch den Auftrieb des Wassers nur mit etwa einem Zehntel des Körpergewichts belastet werden.

Schwimmsicherheit ist erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.09.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
02.10.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
09.10.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
16.10.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
23.10.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
06.11.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
13.11.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
20.11.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
27.11.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
04.12.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
11.12.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2
18.12.2024	12:45 - 13:40 Uhr	St. Leon-Rot, Hallenbad großes Becken, Dietmar-Hopp-Str. 2

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0

E-Mail: info@vhs-sb.de

Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

AGB: www.vhs-sb.de/agb