



Wassergymnastik 50-Plus

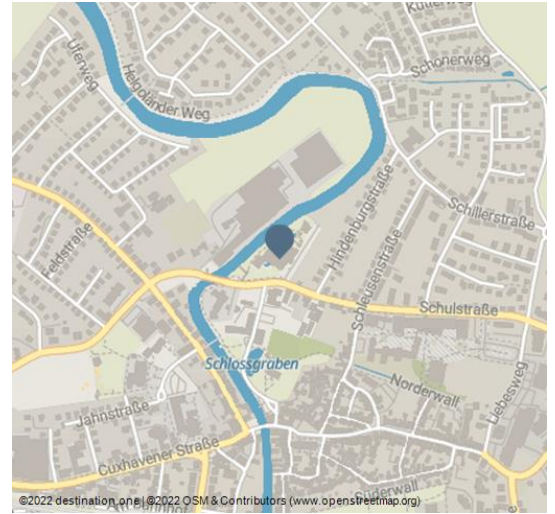
Wassersport

Fitness

Sport sonstige



Wassergymnastik 50+ - Sole-Therme Otterndorf / Bernd Otten Photographie



Wassergymnastik 50-Plus

Wassergymnastik 50-Plus ist ein abwechslungsreiche Aquafitnessstraining für die jüngeren Älteren mit verschiedenen Aquafitnessgeräten.

Der Kurs ist zum einen ein gelenk- und wirbelsäulenschonendes Beweglichkeitstraining mit Kräftigungsübungen und gleichzeitig auch ein Herz-Kreislauf-Training.

Die Wassergymnastik 50-Plus ist ein offener Kurs. Das heißt, du kannst immer dann mitmachen, wenn du gerade Lust und Zeit hast - ohne Anmeldung und ganz spontan. Er findet jeden Mittwoch um 18.30 Uhr statt.

Hinweise:

maximal 20 Teilnehmer:innen

Preisinformationen:

+ 3,00 Euro zum Eintritt

Preisinformationen:

+ 3,00 Euro zum Eintritt

Termine:

Mittwoch, 11.09.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 18.09.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 25.09.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 02.10.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 09.10.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 16.10.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 23.10.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 30.10.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 06.11.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 13.11.2024, 18:30 - 19:15 Uhr
Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Sole-Therme Otterndorf (Badelandschaft)
Goethestraße 12
21762 Otterndorf

🏠 <https://www.sole-therme-otterndorf.de/badelandschaft/kursangebot/offene-aquafitnesskurse>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/HM9Hf>

Quelle: Infomax

ID: InfomaxEvent_1047383

Zuletzt geändert am 02.09.2024, 11:04



Mittwoch, 18.12.2024, 18:30 - 19:15 Uhr

