

X3200 Aquatic Fitness - Vorbeugen mit Freude

Beginn	Montag, 05.10.2026, 13:00 - 13:45 Uhr
Kursgebühr	93,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Kornelija Selesi
Kursort	, Adalbert-Stifter-Str. 17a, 83301 Traunreut

Aquatic Fitness verbindet ein gesundheitsförderndes Herz-Kreislauf-Training mit der Straffung und Kräftigung der großen Muskelpartien. Bei flotter Musik bewegen Sie sich im Wasser und arbeiten auch mit verschiedenen Geräten. Personen mit Bluthochdruck sollten vorher Rücksprache mit ihrem Arzt halten! In der Kursgebühr ist die Benutzung des Bades während des Kurses enthalten. Treffpunkt ist 15 Minuten vorher.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
12.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
19.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
26.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
09.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
16.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
23.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
30.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
07.12.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
14.12.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)