

X3207 Aquatic Fitness - Vorbeugen mit Freude

Beginn	Freitag, 09.10.2026, 13:00 - 13:45 Uhr
Kursgebühr	93,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Manuela Unzeitig
Informationen	Badeschuhe, 1,- oder 2,-€ Pfandgeld für Umkleidespinde.
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
09.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
16.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
23.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
30.10.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
13.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
20.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
27.11.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
04.12.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
11.12.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut
18.12.2026	13:00 - 13:45 Uhr	Hallenbad, Adalbert-Stifter-Straße 17a, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)