



Aquafitness für Mütter & Väter

Kurs / Workshop

Aquafitness für Mütter & Väter

Aqua-Fitness dient dem Aufbau von Kondition und Muskeln, trainiert Herz und Kreislauf und stärkt auf schonende Art den gesamten Bewegungsapparat. Denn die Gelenke werden im Wasser lediglich mit einem Zehntel des eigenen Körpergewichts belastet. Der Widerstand aber, der bei den Übungen überwunden werden muss, ist 800 mal größer als in der Luft, was einen höheren Energie- und Kalorienverbrauch und damit einen größeren Trainingseffekt zur Folge hat. Die Übungen setzen sich aus den Bereichen Aqua-Jogging, Aqua-Gymnastik und Aqua-Aerobic zusammen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson

Frau

Sabine Kluge

Tel: 02251 7911-9506

skluge@drk-eu.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Wo?

Nideggen - Embken / Schwimmbad Grundschule

Sankt Antoniusstraße 10

52385 Nideggen

Trägerschaft

DRK Kreisverband Euskirchen e. V.

Jülicher Ring 32 b
53879 Euskirchen

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Maren Dederichs

Telefon

02251 791186

Email

mdederichs@drk-eu.de