

Kursnummer	Kursbezeichnung
K04	Aquafitness

2026**Aquafitness – gelenkschonend, effektiv, wohltuend**

Aquafitness ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Der natürliche Wasserwiderstand stärkt die Muskulatur, während Auftrieb und Wärme die Gelenke entlasten – ideal auch bei Rücken- oder Knieproblemen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System sanft aktiviert und die Durchblutung gefördert. Aquafitness steigert die Fitness, unterstützt die Fettverbrennung und sorgt für Entspannung und Wohlbefinden. Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

- Dienstags (3 Kursperioden im Jahr 2026)
 - siehe Terminliste für die einzelnen Kursperioden
 - Ausfall und Verlegung möglich
 - es gelten die Absprachen in der Gruppe
- Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
- Ort: Lehrschwimmbecken Vorhalle, Vossacker
- Wassertiefe: 1,24 – 1,80 m
- keine Teilnahme von Nichtschwimmer*innen
- Kursleitung: Bärbel

Eine schriftliche Kursanmeldung ist für jede Kursperiode notwendig! Bitte nutzen sie unsere Anmeldeformulare.

- Kursgebühren für Mitglieder: 30 Euro
- Kursgebühren für Nichtmitglieder: 68 Euro

Dieser Kurs kann nicht über Krankenkassen abgerechnet werden.

Kursperiode I / 2026

- 1 Di, 27. Januar 2026
- 2 Di, 3. Februar 2026
- 3 Di, 10. Februar 2026
- 4 Di, 17. Februar 2026
- 5 Di, 24. Februar 2026
- 6 Di, 3. März 2026
- 7 Di, 10. März 2026
- Osterpause
- 8 Di, 14. April 2026
- 9 Di, 21. April 2026
- 10 Di, 28. April 2026

Kursperiode II / 2026


- 1 Di, 5. Mai 2026
- 2 Di, 12. Mai 2026
- 3 Di, 19. Mai 2026
- Pfingsten
- 4 Di, 2. Juni 2026
- 5 Di, 9. Juni 2026
- 6 Di, 16. Juni 2026
- 7 Di, 23. Juni 2026
- 8 Di, 30. Juni 2026
- 9 Di, 7. Juli 2026
- 10 Di, 14. Juli 2026

Kursperiode III / 2026

- 1 Di, 22. September 2026
- 2 Di, 29. September 2026
- 3 Di, 6. Oktober 2026
- 4 Di, 13. Oktober 2026
- Herbstferien
- 5 Di, 3. November 2026
- 6 Di, 10. November 2026
- 7 Di, 17. November 2026
- 8 Di, 24. November 2026
- 9 Di, 1. Dezember 2026
- 10 Di, 8. Dezember 2026
- Weihnachtspause

*Sport ist unser Ding***www.tsv1879.de**

TSV Vorhalle 1879 e.V.

Geschäftsstelle – Vorhaller Str. 11 – 58089 Hagen –  gst@tsv-vorhalle.de