

Neue Kurse ab dem 21. Januar 2026



Tina Sport- und Fitnesskurse

Anmeldung per Telefon, WhatsApp:

0174 9450593

oder per E-Mail:

tina.aquafitness@web.de

Aqua Funktionstraining Bauch-Beine-Po

Die gelenkfreundliche Form im Wasser bietet vielfältige Möglichkeit zum Training der Ausdauer und Muskeltraining mit dem Einsatz von vielen verschiedenen Materialien. Schwerpunkte des Kurses: Mobilisierung und Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination, fokussiert auf den Bereichen B-B-P.

10 Einheiten

21.01. 25.02.

28.01. 04.03.

04.02. 11.03.

11.02. 18.03.

18.05. 08.04.

mittwochs 18:00 – 18:45 Uhr

Kursgebühr: 102,00 Euro

(Eintritt inbegriffen)

**MELDE DICH NOCH
HEUTE AN!**

Aqua Tabata Interwall

Der Kurs Aqua Tabata Interwall ist eine gelenkschonende Kombination aus Ausdauer und Kraft. Die Stunde stellt ein intensives Ganzkörpertraining dar.

Dieses Training ist ein wahrer Kallorienkiller mit Allround-Wassergymnastik sowie Spaß und Geselligkeit.

10 Einheiten

21.01. 25.02.

28.01. 04.03.

04.02. 11.03.

11.02. 18.03.

18.05. 08.04.

mittwochs 19:00 – 19:45 Uhr

Kursgebühr: 102,00 Euro

(Eintritt inbegriffen)

**Hallenbad Springe
Harmsmühlenstraße 34
31832 Springe**