



## 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](mailto: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](mailto:mdederichs@drk-eu.de)