

**TURNVEREIN „GERMANIA“ 1896 e. V. WEVELINGHOVEN**

Anmeldungen per Mail oder Post an: Theo Holzmann  
Am Sprenger 32, 41516 Grevenbroich, Tel.: (02181) 283 94 55  
Mail: [tv.wevelinghoven@online.de](mailto:tv.wevelinghoven@online.de)  
Internet: <https://www.turnverein-wevelinghoven.de>

**Aquafitnesskurse 2026  
donnerstags im Schlossbad Grevenbroich****Aqua-Fitness aktiv im Tiefwasser**

Schwerpunkt der Einführung ist das Aquajogging im Tiefwasser. Mit Belts werden die Bewegungsfolgen ausgeführt, die das Herz-Kreislauf-System aktivieren und die allgemeine Ausdauer verbessern. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers unterstützen die Durchblutung, massieren das Gewebe und entlasten den Band- und Gelenkkörper. Bei den Aquarobicübungen mit Aquahanteln, Discs etc. wird der Wasserwiderstand erhöht und die Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur gefördert. Die Übungsteile werden durch den Einsatz von Musik unterstützt.

| <b>Serie 1</b> |               | <b>Sportbecken</b>         | Folgen | Gebühr  |
|----------------|---------------|----------------------------|--------|---------|
| Kurs-Nr.       |               | <b>08.01. - 26.03.2026</b> |        |         |
| 2026-01        | 18.00 – 18.45 | Sandra de Haan             | 11     | 77,00 € |
| 2026-02        | 18.45 – 19.25 | Sandra de Haan             | 11     | 77,00 € |
| 2026-03        | 19.25 – 20.05 | Daniela Stapelkamp         | 11     | 77,00 € |
| 2026-04        | 20.05 – 20.45 | Daniela Stapelkamp         | 11     | 77,00 € |
| <b>Serie 2</b> |               | <b>Sportbecken</b>         |        |         |
| Kurs-Nr.       |               | <b>16.04. - 16.07.2026</b> |        |         |
| 2026-11        | 18.00 – 18.45 | Sandra de Haan             | 12     | 84,00 € |
| 2026-12        | 18.45 – 19.25 | Sandra de Haan             | 12     | 84,00 € |
| 2026-13        | 19.25 – 20.05 | Daniela Stapelkamp         | 12     | 84,00 € |
| 2026-14        | 20.05 – 20.45 | Daniela Stapelkamp         | 12     | 84,00 € |
| <b>Serie 3</b> |               | <b>Sportbecken</b>         |        |         |
| Kurs-Nr.       |               | <b>03.09. - 03.12.2026</b> |        |         |
| 2026-21        | 18.00 – 18.45 | Sandra de Haan             | 12     | 84,00 € |
| 2026-22        | 18.45 – 19.25 | Sandra de Haan             | 12     | 84,00 € |
| 2026-23        | 19.25 – 20.05 | Daniela Stapelkamp         | 12     | 84,00 € |
| 2026-24        | 20.05 – 20.45 | Daniela Stapelkamp         | 12     | 84,00 € |

**Aqua-Fitness aktiv im Flachwasser**

Das Fitnessprogramm im Wasser ist ein äußerst attraktives Angebot. Das gesundheitsfördernde Herz-Kreislauf-Training und die intensive Körperarbeit strafft und kräftigt die gesamte Muskulatur. Der Wasserwiderstand fördert die Durchblutung und massiert das Gewebe. Die Besonderheit an diesem Kurs ist der Einsatz von Aquageräten. Sie bewirken eine optimale Belastung bei gleichzeitiger Schonung des Gelenkkörpers.

|          |               | <b>Lehrschwimmbecken</b>   |        |         |
|----------|---------------|----------------------------|--------|---------|
| Kurs-Nr. |               | Sandra de Haan             | Folgen | Gebühr  |
| 2026-05  | 19.45 – 20.30 | <b>08.01. - 26.03.2026</b> | 11     | 77,00 € |
| 2026-15  | 19.45 – 20.30 | <b>16.04. - 16.07.2026</b> | 12     | 84,00 € |
| 2026-25  | 19.45 – 20.30 | <b>03.09. - 03.12.2026</b> | 12     | 84,00 € |

Einlass, Umkleidezeit und Auslass: 15 Minuten vor und nach dem Kurs

**Kursfreie Tage:** Altweiber 12.02., Rosenmontag 16.02., Christi Himmelfahrt 14.05., Fronleichnam 04.06., Allerheiligen, Schulferien: 30.03. – 11.04.2026 - 20.07. – 01.09.2026, 17.10. – 31.10.2026