

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

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 Gelenkapparat. 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.

Serie 1		Sportbecken	Folgen	Gebühr
Kurs-Nr.		08.01. - 26.03.2026		
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 €
Serie 2		Sportbecken		
Kurs-Nr.		16.04. - 16.07.2026		
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 €
Serie 3		Sportbecken		
Kurs-Nr.		03.09. - 03.12.2026		
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 Gelenkapparates.

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