

Kursnummer	N18.502
Beginn	Di., 19.09.2017, 20:00 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	12 Abende
Kursleitung	Nadine Voß

Kursort [Brilon-Madfeld, Hallenbad
Bruchstraße 9a, 59929 Brilon - Madfeld](#)

Neben dem Ausdauertraining durch Aquajogging liegt der Schwerpunkt des Hydropower-Kurses in der intensiven Muskelkräftigung. Vor allem die Oberkörper- und Armmuskulatur wird mit Hilfe von Hanteln und anderen Widerstandsgeräten im flachen, brusttiefen und tiefen Wasser trainiert und gekräftigt. Die Teilnehmenden absolvieren ein dynamisches Training im Wasser, das die Kondition steigert und den Muskelaufbau fördert. Dabei werden die Gelenke weniger beansprucht, die Muskeln aber über den Wasserwiderstand trainiert. Der Kurs ist eine Herausforderung für sportlich-motivierte Leute.

Der Eintritt in das Hallenbad wird vor Ort entrichtet.

Di. 19.09.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 26.09.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 10.10.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 17.10.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 24.10.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 07.11.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 14.11.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 21.11.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 28.11.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 05.12.2017
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad

Kursnummer	N18.501
Beginn	Di., 16.01.2018, 19:00 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	12 Abende
Kursleitung	Nadine Voß

Kursort [Brilon-Madfeld, Hallenbad
Bruchstraße 9a, 59929 Brilon - Madfeld](#)

Neben dem Ausdauertraining durch Aquajogging liegt der Schwerpunkt des Hydropower-Kurses in der intensiven Muskelkräftigung. Vor allem die Oberkörper- und Armmuskulatur wird mit Hilfe von Hanteln und anderen Widerstandsgeräten im flachen, brusttiefen und tiefen Wasser trainiert und gekräftigt. Die Teilnehmenden absolvieren ein dynamisches Training im Wasser, das die Kondition steigert und den Muskelaufbau fördert. Dabei werden die Gelenke weniger beansprucht, die Muskeln aber über den Wasserwiderstand trainiert. Der Kurs ist eine Herausforderung für sportlich-motivierte Leute.

Der Eintritt in das Hallenbad wird vor Ort entrichtet.

Anmeldung z. Zt. nicht möglich

Di. 16.01.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 23.01.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 30.01.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 06.02.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 13.02.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 20.02.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 27.02.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 06.03.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 13.03.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 20.03.2018
19:00 - 19:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad

Kursnummer	N18.503
Beginn	Di., 16.01.2018, 20:00 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	12 Abende
Kursleitung	Nadine Voß

Kursort [Brilon-Madfeld, Hallenbad
Bruchstraße 9a, 59929 Brilon - Madfeld](#)

Neben dem Ausdauertraining durch Aquajogging liegt der Schwerpunkt des Hydropower-Kurses in der intensiven Muskelkräftigung. Vor allem die Oberkörper- und Armmuskulatur wird mit Hilfe von Hanteln und anderen Widerstandsgeschäften im flachen, brusttiefen und tiefen Wasser trainiert und gekräftigt. Die Teilnehmenden absolvieren ein dynamisches Training im Wasser, das die Kondition steigert und den Muskelaufbau fördert. Dabei werden die Gelenke weniger beansprucht, die Muskeln aber über den Wasserwiderstand trainiert. Der Kurs ist eine Herausforderung für sportlich-motivierte Leute.

Der Eintritt in das Hallenbad wird vor Ort entrichtet.

Di. 16.01.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 23.01.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 30.01.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 06.02.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 13.02.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 20.02.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 27.02.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 06.03.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 13.03.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad
Di. 20.03.2018
20:00 - 20:45 Uhr
Bruchstraße 9a, Brilon-Madfeld, Hallenbad