

Gemeinsam aktiv werden

AQUAGYMNASTIKKURS

AUF DEM WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, sich bewegen und neue Kraft schöpfen?

Unser spezieller Aquagymnastikkurs im Hallenbad Helmstedt bietet Ihnen die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre aktiv zu werden – ganz ohne Druck.

Gemeinsam fördern Sie mit unserem Trainer Torsten Dill ihre Beweglichkeit, stärken das Herz-Kreislauf-System und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Für wen ist der Kurs?

- Alle Interessierte, die die Kleidergröße XL oder mehr tragen, sind herzlich willkommen! Es geht bei dem Kurs um Spaß an der Bewegung – speziell auf das Körpergewicht abgestimmt.

Wann?

- 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03. und 24.03.2026
- jeweils von 10:30 bis 11:30 Uhr

Wo?

- Julius-Bad, Stobenstr. 34, 38350 Helmstedt
- Treffpunkt: in der Vorhalle des Juliusbads

2026

kostenlos,
individuell

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V