

KURSPLAN GESUNDHEITSWOCHEN MENGEDE

GÜLTIG VOM 01. – 28. FEBRUAR 2026

Schnupper dich Fit!

Interessenten und Teilnehmer können eine Woche lang an allen Aqua-Kursen teilnehmen.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				10.00 bis 10.45 Aqua Fit
			14.00 bis 14.30 Aqua Bike Velaqua	11.00 bis 11.45 Aqua Fit
16.00 bis 16.45 Aqua Fit		16.00 bis 16.45 Aqua Fit	15.00 bis 15.30 Aqua Fit	12.00 bis 12.30 Uhr Aqua Bike Velaqua
17.00 bis 17.45 Aqua Fit		17.00 bis 17.45 Aqua Fit	16.00 bis 16.45 Uhr Aqua Fit	
18.00 bis 18.45 Uhr Aqua Stepper		18.00 bis 18.45 Fit und Frei Tiefwasser	17.00 bis 17.45 Uhr Aqua Stepper intensiv	
19.00 bis 19.45 Uhr Aqua Stepper		19.00 bis 19.45 Power im Tiefwasser	18.00 bis 18.45 Uhr Fit und Frei Tiefwasser	
20.00 bis 20.45 Uhr Fit und Frei Tiefwasser		20.00 bis 20.45 Uhr Aqua Stepper		



**GESUNDHEITZCENTRUM
WISCHLINGEN**

Standort Mengede

KURSANGEBOTE

Aqua Stepper

- Energetisches Aqua-Stepper-Workout mit Musik und gelenkschonendem Ganzkörpertraining dank Wasserwiderstand. Stärkt Beine, Po, Bauch und Ausdauer.
- Für Einsteiger und Profis: Du bestimmst dein Tempo, während das Trainerteam für Motivation und Spaß sorgt.

Aqua Zumba

- Ganzkörpertraining im erfrischenden Wasser für gestärkte Muskulatur, verbessert Ausdauer und Spaß.
- Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; jeder verlässt den Kurs garantiert mit guter Laune.

Fit & Frei Tiefwasser

- Sanftes, gelenkschonendes Tiefwasser-Training mit Gürtel: schwebend im Wasser Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.
- Ruhiges Ganzkörper-Workout ohne Bodenkontakt. Ideal für Einsteiger und alle, die effektiv trainieren möchten, ohne die Gelenke zu belasten.

Weitere Kurse:

- Aqua Fit
- Power im Tiefwasser
- Aqua Bike Velaqua – Ganzkörpertraining im Wasser

Die Karte kann online oder vor Ort gekauft werden. Jede Teilnahme wird auf der Karte abgestempelt, die Gesundheitswoche kann individuell gestartet werden. Ab dem Erwerb einer Karte ist sie 7 Tage gültig und nicht übertragbar.



**GESUNDHEITZENTRUM
WISCHLINGEN**

Standort Mengede

GESUND IN MENGEDE – VIER WOCHEN ZUM REINSCHNUPPERN

Vom 01.02. bis 28.02. öffnen wir die Türen zu unserer Kurswelt!