

Herstel en train met Aquarunning in Sportfondsenbad Nijmegen-West



Dinsdag 2 december 2025 van 20:30 tot 21:30 uur

Over 80 minuten



Sportfondsen Nijmegen

Planetenstraat 65, Nijmegen



Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 28 april 2026

Doe mee met Aquarunning!

Wil jij je conditie verbeteren op een manier die vriendelijk is voor je gewrichten? Of zoek je juist een sport om je herstel of revalidatie te ondersteunen? Dan is Aquarunning iets voor jou!

Aquarunning is een low-impact trainingsvorm die plaatsvindt in het zwembad. Je traint je uithoudingsvermogen en kracht zonder de schokbelasting van hardlopen. Dat maakt het geschikt voor zowel sportieve lopers als voor mensen die na een periode van inactiviteit weer in beweging willen komen.

In de Aquarunning Fit Journey leer je doelgericht trainen in verschillende intensiteitszones (Z1 t/m Z5). Zo werk je stap voor stap aan je persoonlijke gezondheids- of sportdoelen.

Wat kun je verwachten?

- Groepstrainingen in Nijmegen: samen sporten in een gezellige en motiverende setting.
- Personal training: persoonlijke begeleiding voor jouw specifieke doel.

Aquarunning is ideaal als je:

- blessurevrij wilt sporten
- wilt revalideren of herstellen
- je trainingsroutine wilt uitbreiden
- een effectieve crosstraining zoekt
- of gewoon eens iets nieuws en plezierigs wilt proberen!

Wil je ontdekken of Aquarunning bij jou past? Kijk de introductievideo via YouTube op <https://youtu.be/CcXoeK1E7Ag>

Meer informatie: <https://www.aquarunning.nl/aquarunning-groepsles-sportfondsenbad-nijmegen-west-dinsdag-20-30-21-30/>

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65

Herstel en train met Aqua...

02-12-2025 / 20:30 - 21:30

Planetenstraat 65