

# Aqua-Gymnastik vormittags

**Kurs Nr.  
19-05-a**

**Start:** Mitte bis Ende Mai, genauer Termin wird noch bekannt gegeben.

Mittwochs Vormittag; 10:15 – 11:00 Uhr, 10 x 45 Min. in 2019

**Treffpunkt:** Freibad Maisach

**Kursgebühr:** 49,-€, für Mitglieder 29,-€

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen – max. 15 Personen

**Kursleitung:** Daniela Neuhaus

Für alle die sich gerne im Wasser und an der frischen Luft bewegen. Wassergymnastik beansprucht viele verschiedene Muskeln und der Energieverbrauch wird angekurbelt. Aufgrund des Tragevermögens ist eine gelenkschonende, sportliche Betätigung für jeden möglich. Die Massagewirkung des Wassers erleichtert die Muskelentspannung. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor. Bei gesundheitlichen Vorbelastungen bitten wir Sie Ihren Arzt zu befragen.

**Eintritt Freibad:** Wer keine Dauerkarte hat, benötigt zur Kursteilnahme eine Freibadkarte für 10,-€. Diese berechtigt nur zum Eintritt für diesen Kurs und muss mit den Kursgebühren bezahlt werden.

Das Freibad muss nach Kursende verlassen werden.

**Weitere Infos:** Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302