

# Aqua-Gymnastik am Abend



**Start:** ab Mittwoch, **5.6.2024, 18.55 – 19.40 Uhr**, Ausweichtermin donnerstags  
**Kosten:** 49 €, für TSG-Mitglieder nur 33 €

**Dauer:** 8 x 45 Min.  
**Ort/Treffpunkt:** Freibad Maisach  
**Trainer:** Micki Schretzlmeier  
**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen, max. 15 Personen

**Für wen:** 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 diese 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 **Abendkarte**. Preise siehe Aushang. Diese berechtigt zum Eintritt ab 18:00 Uhr und bis Ende der Badezeit im Freibad zu bleiben.

**Fragen und Anmeldungen an:** [kurse@tsgmaisach.de](mailto:kurse@tsgmaisach.de), Kurs 24-06a