

Aqua-Gymnastik

Jetzt
anmelden

Wann: ab **10.6.2026**, 8x montags und mittwochs, 18.45 – 19.30 Uhr
Nicht bei Gewitter!

Kosten: **59 €**, für TSG-Mitglieder nur **44 €**

Wo: Freibad Maisach

Trainer: Micki Schretzlmeier

Für wen: Für alle, die sich gerne im Wasser und an der frischen Luft bewegen,
mind. 8, max. 15 Personen

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 empfehlen wir vorab 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.

Für Infos & Fragen bitte an Petra Stadler, ☎ 08141/95529 wenden.

Anmeldungen per Anmeldeformular unter
www.tsgmaisach.de/kurse **oder einfach QR Code scannen!** Kurs 26-Aqua

