



Turn- und Sportverein Regen
von 1888 & 1920 e.V.
-Sparte Turnen-



Aqua-Fitness – Die sanfte Art des Sports



Aqua-Fitness ist ein äußerst intensives **Ausdauer- und Kräftigungstraining** zu fetziger Musik während sich der Körper etwa bis zur Brust im Wasser befindet. Durch die Eigenschaften des Wassers ergeben sich durchwegs positive Effekte: der Wasserauftrieb führt zur Gelenkentlastung, der Wasserwiderstand trainiert Muskelkraft und Ausdauer, der Wasserdruck massiert das Bindegewebe und entschlackt. Daher ist diese Sportart nahezu für jeden geeignet.

Kurs I:

dienstags 18.00 Uhr – 19.00 Uhr 17. Januar – 21. Februar 2017

6 Einheiten à 60 Minuten

Kursgebühr inkl. Eintritt: 54 € (**Mitglieder der Sparte Turnen erhalten 20 % Ermäßigung**)

Kurs II:

freitags 17.00 Uhr – 18.00 Uhr 27. Januar – 24. Februar 2017

5 Einheiten à 60 Minuten

Kursgebühr inkl. Eintritt: 45 € (**Mitglieder der Sparte Turnen erhalten 20 % Ermäßigung**)

Kursleiterin: Uschi Kaufmann

Veranstaltungsort: Hallenbad im Gutshof, Poschetsried 50, 94209 Regen

Anmeldung ab sofort unter 0160/3477436 oder tsv-sparte-turnen@web.de.

[Die Kursgebühr kann per Bankeinzug oder in bar am ersten Kurstag bezahlt werden.](#)