

# Aquafitness/Wassergymnastik



*Aquafitness findet im Schwimmerbecken statt.*

Kräftigungsübungen, Ausdauerübungen und Dehnübungen werden mit Schwungvoller Musik praktiziert. Hierbei werden Kleingeräte wie Schwimmgürtel, Schwimnudeln, Bretter etc. eingesetzt.



**Start:** Dienstag | 09. April 2024  
**Dauer:** 10 Einheiten a 30 Minuten  
**Uhrzeit:** 10:45-11:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Lindenberg,  
Am Mühlbach 6  
**Kosten:** 55 €, zuzüglich ist der Eintritt  
für das Schwimmbad zu bezahlen!

Anmeldung: 

## Weitere Informationen & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle | Löwenstraße 2 | 88161 Lindenberg  
Tel. 08381 / 948 501 | Mail: hallo@tv1858.de | www.tv1858.de