

# Aquafitness




*Aquafitness findet im Schwimmerbecken statt.*

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



**Start:** Dienstag | 17. September 2024  
**Dauer:** 10 Einheiten a 30 Minuten  
**Uhrzeit:** 10:50-11:20 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