



Der TSV Milbertshofen bietet im Rahmen seines Gesundheitsprogramms folgende Kurse an



# Aqua-Fitness

Januar- April 2025

Aqua-Fitness ist eine kraft- und ausdauerorientierte Sportart, die den ganzen Körper trainiert und für Jedermann geeignet ist. Beim Aqua-Fitness werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers genutzt. Besonders die Effekte auf das Herz- und Kreislaufsystem sowie das gelenkschonende Training sind hervorzuheben. Balance, Kraft und Ausdauer werden durch den Wasserwiderstand aktiv gefördert. Ganz nebenbei bietet das Wasser auch eine tolle Massagewirkung für Haut und Bindegewebe!

**10 (+2) x Montag 19:30-20:15 Uhr, Trainerin: Marion**

**Burmester Grundschule, Burmesterstraße 23, 80939 München (Kein Training am 03.März)**

1	2	3	4	5	6	7	xxx	8	9	10	11	12
13. Jan	20. Jan	27. Jan	03. Feb	10. Feb	17. Feb	24. Feb	03. März	10. März	17. März	24. März	31. März	07. April

**10 (+2) x Montag 18:45-19:30 Uhr, Trainerin: Gudrun**

**Toni-Pfölf Mittelschule, Toni-Pfölf-Straße 30, 80995 München (Kein Training am 03.März)**

1	2	3	4	5	6	7	xxx	8	9	10	11	12
13. Jan	20. Jan	27. Jan	03. Feb	10. Feb	17. Feb	24. Feb	03. März	10. März	17. März	24. März	31. März	07. April

**10 (+2) x Mittwoch 18:45 – 19:30 Uhr, Trainerin: Marion**

**Toni-Pfölf Mittelschule, Toni-Pfölf-Straße 30, 80995 München (Kein Training am 05.März)**

1	2	3	4	5	6	7	xxx	8	9	10	11	12
15. Jan	22. Jan	29. Jan	05. Feb	12. Feb	19. Feb	26. Feb	05. März	12. März	19. März	26. März	02. April	09. April

Kein Training in den Winterferien 03.-07.03.2025

Mindestteilnehmerzahl: 6

**Preis:** 10 Einheiten (je 45 Minuten): **120,- Euro** (bis zu zwei Einheiten zusätzlich)

**Anmeldung:** schriftlich an kontakt@tsv-milbertshofen.de (gerne auch formlos )

Sie können sich die 10 Termine auf 12 Wochen aufteilen!

Wer 11/12 x kann, darf gerne 11/12 x kommen!

Verpasste bzw. ausgefallene Termine können nach Rücksprache während der Laufzeit des Kurses in den jeweils anderen Aqua-Fitnesskursen nachgeholt werden!