Fördert Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer

Aquafitness-Angebote
im Rahmen des 7. Frauensportaktionstages

am 20.09.2019 von 17:30 - 20:30 Uhr
in der Merseburger Schwimmhalle

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, wie man sich vielseitig nach flotter Musik im Wasser bewegt und wie man sich beim SUP (Stand Up Paddling) – also auf einem Brett stehend – vorwärts bewegt? Oder haben Sie Interesse an Wissenswertem rund um das Thema Rettungsschwimmen? Und das alles unter Anleitung von lizensierten Trainern? Dann laden wir Sie ganz herzlich zu unserem 2. Aquafitnesstag für Frauen und natürlich gern auch für Männer am Freitag, den 20.09.2019 von 17:30 – 20:30 Uhr in die Merseburger Schwimmhalle ein!

Teilnehmerbeitrag: 5,- € pro Person
Anmeldung und Überweisung siehe großer Flyer oder online!

Zeitplan:
17:30 Uhr – 18:20 Uhr **Aquafitness nach spritziger Musik**
18:30 Uhr – 19:20 Uhr **Aquadance und Wissenswertes zum Rettungsschwimmen**
19:30 Uhr – 20:00 Uhr **Aquarelax und Schnupperangebot SUP** (bis 20:30 Uhr)