

**Fördert Gelenkentlastung, Muskelkraft  
und Ausdauer**



**Aquafitness-Angebote  
im Rahmen des 9. Frauensportaktionstages**

**am 17.09.2021 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 lizenzierten Trainern? Dann laden wir Sie ganz herzlich zu unserem 3. Aquafitnessstag für Frauen und natürlich gern auch für Männer am Freitag, den 17.09.2021 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 **Wie mache ich meinen Kindern/Enkeln Lust auf das Schwimmen,  
Wissenswertes zum Rettungsschwimmen und  
Aquafitness mit Kleingeräten**

19:30 Uhr – 20:00 Uhr **Aquarelax und Schnupperangebot SUP (bis 20:30 Uhr)**