

**Fördert Gelenkentlastung, Muskelkraft
und Ausdauer**

**aqua
fitness**



**Aquafitness-Angebote
im Rahmen des 12. Frauensportaktionstages**

**am 20.09.2024 von 17:30 bis 20:30 Uhr
in der Merseburger Schwimmhalle**

Ihr wolltet schon immer mal ausprobieren, wie man sich vielseitig nach flotter Musik im Wasser bewegt und wie man beim SUP (Stand-Up-Paddling) – also auf einem Brett stehend – vorwärts kommt? Oder habt ihr Interesse an Wissenswertem rund um das Thema Rettungsschwimmen? Und das alles unter Anleitung von lizenzierten Trainerinnen und Trainer? Dann laden wir euch ganz herzlich zu unserem 6. Aquafitnessstag für Frauen und natürlich gern auch für Männer am Freitag, den 20.09.2024 von 17:30 bis 20:30 Uhr in die Merseburger Schwimmhalle ein!

Teilnehmerbeitrag: **5,00 € pro Person** bei Überweisung oder **10,00 € vor Ort** bei der Anmeldung
Anmeldung online unter: www.kreissportbund-saalekreis.de

Überweisung: KreisSportBund Saalekreis e. V. · IBAN: DE 80 8005 3762 3310 0088 50 · BIC: NOLADE21HAL

Zeitplan:

ab 16:45 Uhr

Einlass

17:30 Uhr – 18:20 Uhr

Aquafitness nach spritziger Musik mit Franziska Teller

18:30 Uhr – 19:20 Uhr

Wissenswertes zum Rettungsschwimmen

mit der DLRG OG Leuna-Merseburg

oder Lust auf Flossenschwimmen –

Meerjungfrauenschwimmen mit Jacobine Schlag

oder Aqua Dance mit Franziska Teller

19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Aqua Dance mit Franziska Teller

oder SUP (Stand-Up-Paddling)

mit Hartmut Becker und Hagen Jauck