



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet
im Rahmen seines Fitness-Programms an

Aqua Fitness

Kursreihe September – Dezember 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!

Kurs 1: Montag 18:45 – 19:30 Uhr, Trainerin: Gudrun

Mittelschule Toni-Pföhl-Straße 30, 80995 München

Termine: 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / Herbstferien / 10.11. / 17.11. /
24.11. / 01.12. / 08.12.2025 (10x + 1)

Kurs 2: Mittwoch 18:45 – 19:30 Uhr, Trainerin: Marion

Mittelschule Toni-Pföhl-Straße 30, 80995 München

Termine: 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / Herbstferien / 12.11. / 19.11. /
26.11. / 03.12. / 10.12.2025 (10x + 1)

Kurs 3: Montag 19:30 – 20:15 Uhr, Trainerin: Marion

Grundschule Burmesterstraße 23, 80939 München

Termine: 20.10. / 27.10. / Herbstferien / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.2025 (7x)

* **Preis:** 10 Termine à 50 Minuten: **120,- Euro**
7 Termine à 50 Minuten: **70,- Euro**

- * Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 6 Personen
- * Die Kurse 1 + 2 beinhalten 10 Stunden, die auf 11 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11 x kann, darf gerne 11 x kommen!
Kurs 3 beinhaltet 7 Stunden an 7 Terminen.
- * Verpasste Termine können nach Rücksprache während der Laufzeit des Kurses in den jeweils anderen Fitnesskursen nachgeholt werden.



Anmeldung & Infos: Geschäftsstelle des **TSV München-Milbertshofen e.V.**,
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de