



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

Aqua Fitness

Kursreihe Januar – April 2026

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: 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 1 Woche Winterferien /
23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 2 Wochen Osterferien /
13.04. / 20.04.2026 (= 12 Termine)

Kurs 2: Mittwoch 18:45 – 19:30 Uhr

Trainerin: Marion

Mittelschule Toni-Pföhl-Straße 30, 80995 München

Termine: 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 1 Woche Winterferien /
25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 2 Wochen Osterferien /
15.04. / 22.04.2026 (= 12 Termine)

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

* Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 8 Personen

* Die Kurse beinhalten 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11/12 x kann, darf gerne 11/12 x kommen!

* Verpasste Termine können nach Rücksprache / Anmeldung während der Laufzeit des Kurses am jeweils anderen Tag nachgeholt werden.



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