

AQUA FITNESS

Fördert Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer

Aquafitness-Angebote im Rahmen des 13. Frauensportaktionstages

**am 19.09.2025 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 Trainern? Dann laden wir euch ganz herzlich zu unserem 7. Aquafitnesstag für Frauen und natürlich gern auch für Männer am Freitag, den 19.09.2025 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 – 18:25 Uhr

Aquafitness nach spritziger Musik mit Franziska Teller im großen Becken

18:30 Uhr – 19:00 Uhr
und

Wissenswertes zum Rettungsschwimmen (Einsatz von Gurtretter oder Rettungsbrett) mit der DLRG OG Leuna-Merseburg im großen Becken

19:05 Uhr – 19:35 Uhr

oder Lust auf Flossenschwimmen – Meerjungfrauenschwimmen mit Jacobine Schlag im großen Becken

oder Aqua Dance mit Franziska Teller im kleinen Becken

ab 19:40 Uhr

Entspannter Abschluss mit Jacobine Schlag im kleinen Becken

oder SUP (Stand Up Paddling) mit Hartmut Becker und Harald Gimpel vom KC Bad Dürrenberg im großen Becken