

## **Aqua Fitness 50 + für Frauen**

Aqua Fitness ist gut für Herz und Kreislauf, ferner wird der Stoffwechsel angeregt. Die Bewegungen im Wasser werden sanft ausgeführt. Im Wasser sind Übungen möglich die an Land nicht mehr auszuführen sind, da nur 10 % Eigengewicht zu tragen sind. Es werden Übungen ausgeführt die die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Mobilisation, Koordination und das Gleichgewicht schulen. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Übungsstunde. Die Kursstunde wird mit sanfter Musik untermalt und mit und ohne Hilfsmittel gestaltet.

Die Wassertemperatur beträgt angenehme 34°C.

Anmeldung online unter [www.tsg08-roth.de](http://www.tsg08-roth.de).

Weitere Informationen bei Astrid Elsel, 09122/8855323, [fit.aktiv@tsg08-roth.de](mailto:fit.aktiv@tsg08-roth.de)

Trainerin: Annette Pfändner, Übungsleiterin des TSG 08 Roth e.V. mit dem Gütesiegel Prävention Bewegungsraum Wasser

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
montags, 16:15 – 17:00 Uhr / 17:00 – 17:45 Uhr oder  
dienstags, 15:30 - 16:15 Uhr / 16:15 – 17:00 Uhr

Einheiten: 8 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: Mitglieder des TSG 08 Roth e.V. zahlen 50,- €  
für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 75,- €  
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich