Aquafit beim TVH

…endlich geht´s wieder los in die Freibadsaison

ab dem 19.05.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
*Aqua Power 09.00 – 09.45 Uhr	Aqua Jogging 09.00 – 09.45 Uhr		*Aqua Power 09.00 – 09.45 Uhr
*Aqua Bike 10.00 -10.45 Uhr			*Aqua Power 10.00 – 10.45 Uhr
	Aqua Bike 18.30 – 19.15 Uhr	Aqua Bike 18.30 – 19.15 Uhr	Aqua Bike 18.30 – 19.15 Uhr
Aqua Jogging 19.00 – 19.45 Uhr		*Aqua Jogging 18.30 – 19.30 Uhr	Aqua Jogging 19.00 – 19.45 Uhr
	Aqua Bike 19.30 – 20.15 Uhr	Aqua Power 19.30 – 20.15 Uhr	Aqua Bike 19.30 – 20.15 Uhr

1. **Block:** **19.05. – 27.06.2025 (6 Einheiten)**
2. **Block:** **14.07. – 05.09.2025 (8 Einheiten)**

   ***aus Urlaubsgründen beginnt hier der 2.Block bereits am 07. bzw. 10.07.2025**

Bei geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Kurse zusammen zu legen.
Sollten Kurse nicht stattfinden können, werden wir die Kursgebühr natürlich erstatten.

Kosten für 6/8 Einheiten (ohne Eintritt Freibad):

Aqua Jogging / Aqua-Power-Fitness 24 € (6 Einheiten) / 32 € (8 Einheiten)
TVH-Mitglieder 18 € (6 Einheiten) / 24 € (8 Einheiten)

Aqua Bike 48 € (6 Einheiten) / 64 € (8 Einheiten)
TVH-Mitglieder 42 € (6 Einheiten) / 56 € (8 Einheiten)
(Für Aquabike benötigt ihr Wasserschuhe, Socken und evtl. eine Radlerhose)

Anmeldebeginn startet am 18.04.2025 ab 09.00 Uhr,
es sind nur Einzelanmeldungen möglich

Anmeldungen laufen zentral über Bärbel Diedrichs **(BITTE UNBEDINGT ANMELDEBEGINN BEACHTEN!!!)** unter der Nummer 0176-97629545 per

WhatsApp. Anmeldungen vor diesem Termin können nicht berücksichtigt werden, vielen Dank für euer Verständnis.

Anmeldungen werden nach der Reihe bearbeitet!
Nach erfolgreicher Anmeldung ist der Kostenbeitrag auf unser Vereinskonto zu überweisen.

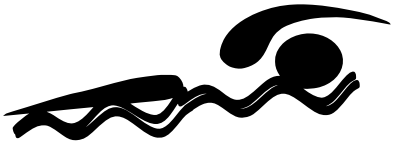
Name:	**Turnverein Heiligenloh e.V.**
IBAN:	**DE16 2806 4179 0821 0160 02 Volksbank Vechta**
Verwendungszweck:	**Name des Teilnehmers**

- **Auf Anfrage bieten wir auch Termine für Vereine oder Firmen an.**

Wir freuen uns auf euch und eine tolle Freibad-Saison 2025
Euer Aqua-Team vom TV Heiligenloh 😊

Was ist was!

Aqua Bike ist ein Trend im Aqua Fitness Bereich. Man fährt auf speziell für das Wasser hergestellten Rädern. Diese besitzen Schaufeln, mit denen man den Widerstand erhöhen oder verringern kann. Die Teilnehmer sitzen bis zum Bauchnabel im Wasser, der Oberkörper befindet sich über dem Wasser. Es ist eine Wassersportart für ein effektives Fitnesstraining.

Aqua-Power-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe sowohl ohne als auch mit Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Hanteln etc. angeboten wird.

Aquajogging bedeutet übersetzt „Laufen im Wasser“. Dabei schwebt der Körper im Wasser und erhält Auftrieb durch einen speziellen Gürtel. Dadurch reduziert sich die Gewichtsbelastung auf den Bewegungsapparat. Das Training im Wasser setzt also vergleichbare Trainingsreize, wie das Laufen an Land, mit dem gewissen Vorteil, dass es gelenkschonender ist.