

Aquafit beim TVH



...die Freibadsaison ist zurück, jetzt geht's wieder los!

ab dem 07.05.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Aqua Jogging 09.30 – 10.15 Uhr	Aqua Power 09.30 – 10.15 Uhr	
	Aqua Power 10.25 – 11.10 Uhr		
		Aqua Jogging 18.30 – 19.15 Uhr	Aqua Jogging 18.30 – 19.15 Uhr
Aqua Jogging 18.30 – 19.15 Uhr	Aqua Bike 18.30 – 19.15 Uhr	Aqua Power 18.30 – 19.15 Uhr	Aqua Bike 18.30 – 19.15 Uhr
	Aqua Bike 19.25 – 20.10 Uhr	Aqua Power 19.25 – 20.10 Uhr	Aqua Bike 19.25 – 20.10 Uhr

1. Block: 07.05. – 27.08.2025 (13 Einheiten)

Aufgrund der geplanten Schließung Ende August und der Ausfall einer Übungsleiterin müssen wir in diesem Jahr einige Planänderungen vornehmen, wir danken für euer Verständnis:

- es gibt nur einen Block.
- in den Kursen sind 3 Wochen Pause für Urlaub etc. eingeplant, die organisiert jede Übungsleiterin selbst und gibt sie in den Gruppen bekannt!

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 13 Einheiten (ohne Eintritt Freibad):

Aqua Jogging / Aqua-Power-Fitness 52 €
TVH-Mitglieder 39 €

Aqua Bike 104 €
TVH-Mitglieder 91 €

(Für Aquabike benötigt ihr Wasserschuhe, Socken und evtl. eine Radlerhose)

**Anmeldebeginn startet am 19.04.2026 ab 10.00 Uhr,
es sind nur Einzelanmeldungen möglich!**

Anmeldungen laufen zentral über Bärbel Diedrichs (**BITTE UNBEDINGT ANMELDEBEGINN BEACHTEN!!!**) unter der Nummer 0176-97629545.
Bitte nur per WhatsApp – KEINE ANRUFEN

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 2026

Euer Aqua-Team vom TV Heiligenloh 😊

Was ist was!

Aqua Bike – Auf speziellen Bikes im Wasser strampeln, Widerstand nach Lust und Laune einstellen und dabei ordentlich fit werden. 😊

Aqua-Power-Fitness - Brusttief im Wasser, bis zu den Haarspitzen trainiert! Mal ohne Geräte, mal mit allem, was das Wasser hergibt: Schwimnudeln, Discs, Hanteln & mehr 😊. Effektiv, abwechslungsreich und garantiert nicht langweilig!

Aquajogging – Laufen im Wasser ganz ohne nassgeschwitztes Shirt 😊! Dank spezieller Gürtel schwebt man entspannt durchs Wasser – fast wie auf Wolken, nur mit mehr Bewegung und trotzdem gelenkschonend

