

After Work Fitness

Aqua-Fitness & mehr

Dein Sommer-Feierabend im Wasser: Fit, erfrischt und flexibel!

Lass die Hitze des Arbeitstages hinter dir. Unser kompaktes 45-Minuten-Programm kombiniert effektives Training mit maximaler Abkühlung. Jetzt neu: Der Kurs steht **Erwachsenen und Jugendlichen** gleichermaßen offen – perfekt auch für sportliche Paare, Freunde oder Familien.

Ablauf:

- **ca. 20 Minuten Aquafit-Power**
 - Dynamisches und Gelenkschonendes Training im Flachwasser zu motivierender Musik; Ideal um den Kopf freizubekommen.
- **ca. 10 Minuten Aquafitness „neu“ gedacht**
 - Wechsel in die Schwimmbahnen für gezieltes Technik- und Koordinationstraining
- **15 Minuten Freies Schwimmen & Ausklang**
 - Ziehe deine Bahnen im eigenen Wohlfühltempo zur aktiven Regeneration und einem entspannten & erfrischenden Übergang in den Sommerabend.

Allgemeine Daten:

Daten: Montag, den 29.06. & 06.07. & 13.07.2026

Ablauf: Treffen 19:30; Training von 19:45-20:30 Uhr

Ort: Lehrschwimmbaden der Geschwister-Scholl-Schule Einbeck (Zugang über Königsbergerstr. 53)

Teilnahmegebühr je Einheit inkl. Eintritt (Barzahlung):

5€ für Nichtmitglieder / kostenlos für Mitglieder / bis 16 Jahre frei

Anmeldung: Anmeldungen bitte per Nachricht an 01515 3242577 oder alternativ per Mail an sportangebote@psv-einbeck.de; spontan Interessierte sind auch herzlich willkommen.

Sonstiges: Eine Teilnahme ist nur sportgesunden erlaubt, in Zweifelsfällen ist ärztlicher Rat einzuholen. Außerdem ist die Sportanlage nicht vollständig barrierefrei, für nähere Informationen kann gerne Kontakt aufgenommen werden.



www.psv-einbeck.de

@psv_einbeck

Save the Date: Aqua-Fit-Night am 21.08.2026