

# So erreichen Sie uns

Sie erreichen uns mit der Buslinie 634, dem Rad oder PKW. Vor Ort sind zahlreiche Parkplätze vorhanden. Zu unseren Kursen können Sie sich bequem in unserem Onlineshop anmelden.

Alles zu unseren Kursangeboten und aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.fresch-freising.de](http://www.fresch-freising.de)



## Unsere Fitnesskurse

Freisinger Erlebnis  
Schwimmbad  
**fresch**



Dein  
Kurs.  
**UNSER  
BAD.**

Freisinger Erlebnis  
Schwimmbad  
**fresch**

fresch · Rabenweg 20  
85356 Freising  
Telefon 08161/54888-0  
[www.fresch-freising.de](http://www.fresch-freising.de)

Die aktuellen Öffnungszeiten  
finden Sie auf unserer Website.

Sie können unsere  
Kurse online unter  
[www.fresch-freising.de](http://www.fresch-freising.de)  
buchen.

Freisinger  
**STADT  
WERKE**

Stand: März 2022

# Mit uns bleiben Sie aktiv

Sportliche Fitness für jedes Alter: In unseren Fitnesskursen bringen wir Sie ins Schwitzen oder sorgen für sanfte Bewegung - immer in professioneller Begleitung unserer FitnesstrainerInnen.



## Schnupperstunde

**Sie sind noch nicht sicher, ob ein Aqua-Kurs das Richtige für Sie ist?**

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin zum Schnuppern und besuchen Sie eine Einheit von unseren kostenpflichtigen Aqua-Kursen für nur 12,50 €. Rufen Sie einfach am Empfang des fresch unter 08161/54888-0 an.



### Aqua-Mama

Wasser-Gymnastik für werdende Mütter hält Sie in der Schwangerschaft fit. Sanfte Bewegungen schonen die Gelenke, entlasten den Rücken und sorgen für Wohlbefinden.

 8 Einheiten à 45 Minuten, erster Termin 60 Minuten

 100 € (inkl. 2 Stunden Badeintritt)



### Aqua-Power

Intensives und gesundes Ganzkörpertraining gegen den Wasserwiderstand. Mit wechselnden Übungen und Geräten setzt jede Trainingseinheit unterschiedliche Schwerpunkte.

 8 Einheiten à 60 Minuten

 100 € (inkl. 2 Stunden Badeintritt)



### Aqua-Fitness

Ein gesundes und sanftes Training für alle, die sich gerne im Wasser bewegen und eine schöne Abwechslung zum Schwimmen suchen. Der unvergessliche Wassersport bringt Spaß und fordert die Muskeln.

 8 Einheiten à 45 Minuten

 100 € (inkl. 2 Stunden Badeintritt)

**Bitte beachten Sie:** Unser Kursangebot ist nur online buchbar.



Änderungen vorbehalten

shop.fresch-freising.de

