

Unsere  
Fitnesskurse

Freisinger Erlebnis  
Schwimmbad  
**fresch**

*Dein  
Kurs.*  
**UNSER  
BAD.**

# 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 Fitnesstrainer.



## Schnupperstunde

**Sie brauchen es ganz flexibel und möchten nur mal schnuppern?**

Bei unserer kostenlosen 20-minütigen Aqua-Gymnastik (Mo bis Fr) können Sie ganz ohne Anmeldung einfach und spontan teilnehmen.

**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 13,50 €. 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

 max. 10 Teilnehmer

 Dienstag um 19 und 20 Uhr


 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

 max. 20 Teilnehmer

 Samstag um 10 Uhr

 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

 max. 20 Teilnehmer

 Donnerstag um 19 Uhr

 100 € (inkl. 2 Stunden Badeintritt)

# So erreichen Sie uns

Zu unseren Kursen können Sie sich am Empfang im frisch oder online über unsere Homepage anmelden. Sie erreichen uns mit der Buslinie 634, dem Rad oder PKW. Vor Ort sind zahlreiche Parkplätze vorhanden.

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



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

Öffnungszeiten:  
täglich von 9 bis 22 Uhr

Tages- und Saison-  
karten sowie Geschenk-  
gutscheine können Sie  
vor Ort oder bequem  
von zuhause in unserem  
Onlineshop kaufen.



Stand: August 2019