Trägerverein **Schloss-Freibad** Sachsenheim e.V.

Sportprogramm

für die Saison 2025

Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen. Anmeldungen sind nicht Sportprogramm erforderlich. Einfach vorbeikommen und Spaß haben.

Aqua – Fitness

Möchten Sie im Sommer etwas für Ihre Fitness tun? Und das gerne unter freiem Himmel? Dann sind Sie beim Aqua-Fitness genau richtig. Aqua-Fitness spricht die gesamte Muskulatur des Körpers an, ohne den Bewegungsapparat zu belasten.

Dienstag von 11:00 bis 11:45 Uhr
Freitag von 19:00 bis 19:45 Uhr

(Freitag nur für Vereinsmitglieder)

Yoga

Freuen Sie sich auf eine entspannende Zeit mit Yoga im Freibad. Unter der Weite des Himmels und der wärmenden Sonne bietet Yoga in der freien Natur ein ganz besonders intensives Erlebnis. Teilnehmen kann jeder, der Lust auf eine ganzheitliche Bewegung hat.

Sonntag von 09:00 bis 10:30 Uhr

Wasserball

Spielen Sie gerne Ball? Toben Sie gerne im Wasser? Dann kommen Sie zum geselligen Wasserball. Ob Frau oder Mann, jede/r ist hier willkommen. Bewegung und Spaß sind garantiert. Nach dem Spiel sitzen wir noch in gemütlicher Runde zusammen.

Dienstag - 20:00 Uhr

(nur für Vereinsmitglieder)

Bei Fragen bitte Email an: sportabteilung@schlossfreibad.de