

Aqua- Jogging im RSV Hannover

Verschiedene Lauf- und Gangarten im Tiefwasser in unterschiedlichen Organisationsformen sind inhaltliche Schwerpunkte dieses Angebotes. Die Fortbewegung im Tiefwasser wird durch das Tragen von Auftriebsgürteln möglich gemacht, wodurch ein Schwebезustand im Wasser erreicht wird. Gymnastische Übungen mit den üblichen Trainingsgeräten, wie Stäben, Bällen, Brettern und Pool-Noodles, kombiniert mit Laufbewegungen, sind ebenfalls Inhalte dieses Angebotes. Das Angebot richtet sich einerseits an gesundheitsorientierte Menschen, insbesondere diejenigen mit Bewegungseinschränkungen des Hüft-, Knie- und Fußgelenkes, andererseits ist das Aqua -Jogging auch für Fitnessorientierte geeignet.

Für RSV MITGLIEDER und für ALLE DIE DARAN INTERESSIERT SIND



bieten wir
Aqua-Jogging
Kurse in der

Wintersaison 2017/2018

im Stöckener Bad, unter fachkundiger Leitung an. Wassertemperatur ca. 30° C

Dienstags

Kurs 1	05. September 2017 – 07. November 2017	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
Kurs 2		19.45 Uhr – 20.25 Uhr

Donnerstags

Kurs 3	07. September 2017 – 09. November 2017	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
--------	--	-----------------------

Dienstags

Kurs 4	14. November 2017 – 06. Februar 2018	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
Kurs 5		19.45 Uhr – 20.25 Uhr

Donnerstags

Kurs 6	16. November 2017 – 08. Februar 2018	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
--------	--------------------------------------	-----------------------

Dienstags

Kurs 7	15. Februar 2018 – 17. April 2018	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
Kurs 8		19.45 Uhr – 20.25 Uhr

Donnerstags

Kurs 9	17. Februar 2018 – 19. April 2018	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
--------	-----------------------------------	-----------------------

Kosten je Kurs

Euro 50,00

(Gesamt RSV Mitglieder 15,00 €)

Bei Interesse füllen Sie die Voranmeldung aus und schicken Sie diese bitte an:
RSV Hannover-Schwimmabteilung, Elbestr. 39, 30419 Hannover, Fax: 2714675,
Mail: schwimmen@rsv-hannover.de

Sie erhalten dann kurzfristig Bescheid ob Sie an dem gewählten Kurs teilnehmen können.

Bei einem positiven Bescheid ist die Kursgebühr bis 3 Wochen vor Kursbeginn zu überweisen.

Bitte dringend die o. g. Einzahlungstermine einhalten, da sonst die Kursplätze an Interessierte von der Warteliste vergeben werden. Kurs max. 15 Personen.

– Bitte Kursnummer/n angeben –

Anmeldung Winter 2017 / 2018

Aqua Jogging

Ich, *Frau/Herr Tel. Nr. .

Bitte leserlich schreiben

Bitte ausfüllen

Anschrift:

Geburtsdatum: _____ Mail: _____

Beruf: _____

Mit Abgabe dieser Anmeldung werden Sie Mitglied im RSV Hannover.
Die Mitgliedschaft erlischt automatisch, wenn Sie nicht mehr am Kurs teilnehmen oder die Kursgebühr nicht fristgerecht eingegangen ist.

melde mich verbindlich für den/ die

Kurs/e Nr. _____ im Stöckener Bad an.

Bei einem positiven Bescheid ist die Kursgebühr 3 Woche vor Kursbeginn zu überweisen. Bitte dringend den o.g. Einzahlungstermine einhalten, da sonst die Kursplätze an Teilnehmer, von der Warteliste, vergeben werden. Wenn Sie noch nicht an einem Kurs teilgenommen haben, bitte wir Sie die schriftliche Anmeldung – Versicherung - zum Kursbeginn mitzubringen.

RSV Schwimmabteilung, Sparda Hannover
IBAN DE9325090500000929255, BIC: GENODEF1S09 ,
Kosten je Kurs Euro 50,00, (GesamtRSV Mitglieder 15,00 €)

Datum

Unterschrift

Rückmeldung bitte an:

RSV Hannover-Schwimmabteilung
Elbestr. 39
30419 Hannover
Fax: 2714675
Mail: schwimmen@rsv-hannover.de

Fragen bitte an die Schwimmabt. Montag-Freitag in der Zeit von 9:00-12:00 Uhr unter Telefon: 752711