

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
2018/2019

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

Dienstags

Kurs 1	11. September 2018 – 13. November 2018	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
Kurs 2		19.45 Uhr – 20.25 Uhr

Dienstags

Kurs 4	20. November 2018 – 05. Februar 2019	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
Kurs 5		19.45 Uhr – 20.25 Uhr

Dienstags

Kurs 7	12. Februar 2019 – 16. April 2019	19.00 Uhr – 19.40 Uhr
Kurs 8		19.45 Uhr – 20.25 Uhr

Kosten je Kurs Euro 50,00 (RSV Mitglieder 15,00 €)

Die Kostenbeiträge sind bis 3 Wochen vor Kursbeginn zu überweisen.
Die Überweisung gilt als Anmeldung.

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 –

RSV Schwimmabteilung, Sparda Hannover
IBAN: DE93 2509 0500 0000 9292 55 BIC: GENODEF1S09





Verbindliche Anmeldung zum Aqua – Jogging

Hiermit melde ich mich _____

für folgende Kurse 2018/2019 Dienstags verbindlich an.

Kurs 1 / 4 / 7 19.00Uhr ()

Kurs 2 / 5 / 8 19.45Uhr ()

Hannover,
Ort, Datum

Unterschrift



Verbindliche Anmeldung zum Aqua – Jogging

Hiermit melde ich mich _____

für folgende Kurse 2018/2019 Dienstags verbindlich an.

Kurs 1 / 4 / 7 19.00Uhr ()

Kurs 2 / 5 / 8 19.45Uhr ()

Hannover,
Ort, Datum

Unterschrift