



**Kursleiterin ist Susanne Neu:**

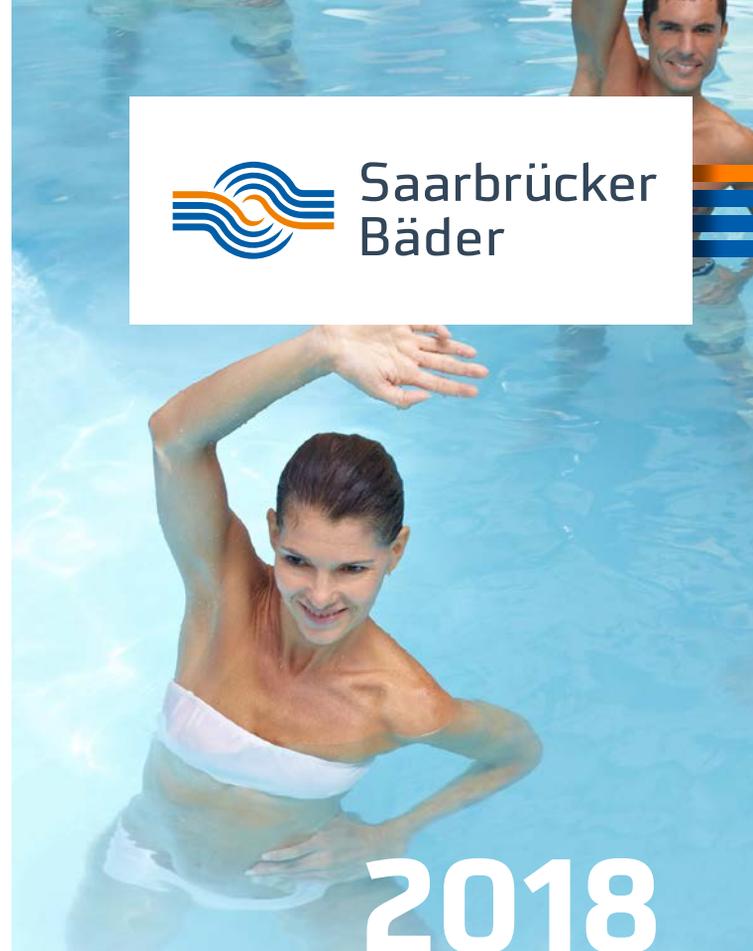
- ◆ Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement/ IHK
- ◆ Gesundheitssporttrainerin Lizenz B Prävention
- ◆ Prüferin: Alltagsfitnesstest und Deutsches Sportabzeichen

[www.aroha-gesundheitssport.de](http://www.aroha-gesundheitssport.de)

**Kontakt:**

Kombibad Fechingen  
Provinzialstraße 186  
66130 Fechingen  
Tel: 06893 33 39

[www.saarbruecker-baeder.de](http://www.saarbruecker-baeder.de)



Saarbrücker  
Bäder

# AQUA- WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK



Stadtwerke  
Saarbrücken

**SAAR  
BRÜ  
CKEN**

Ein Unternehmen  
der Landeshauptstadt  
SAARBRÜCKEN

# ANMELDUNG

## AQUA-WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

**Sie haben Verspannungen oder sogar Schmerzen im Rücken bzw. wollen diesen vorbeugen?**

Aqua-Wirbelsäulen-Gymnastik ist ein spezielles, gelenkschonendes Rückentraining im Wasser, welches die Rückenmuskulatur stärkt und das Herz-Kreislaufsystem anregt. Mit verschiedenen Zusatzgeräten kann auf schonende Weise mangelnde Stabilität im Rückenbereich behoben, sowie Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden.

Das Aqua-Training verleiht Fitness, ohne Sehnen, Muskeln und Gelenke zu quälen. Das ist besonders bei Menschen mit Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche, Durchblutungsstörungen oder rheumatischen Erkrankungen wichtig.

### Kursübersicht:

#### Kurstermine

**8er Kurs:** 09.01.-27.02.18 und 13.03.-08.05.18

**10er Kurs:** 25.09.-27.11.18

**Kurseinheiten:** Jeweils Dienstag

**Kursgebühr:** 36,- Euro zzgl. Eintritt (8er)

45,- Euro zzgl. Eintritt (10er)

**Kurzzeiten:** 1. Kurs: 18:00 bis 18:45 Uhr

2. Kurs: 18:45 bis 19:30 Uhr

Schnupperangebot – Preis pro Einzelbuchung 6,50 Euro zzgl. Eintritt/ Einheit.

Eine Platzreservierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Die jeweiligen Kurse werden von Frau Susanne Neu im Kombibad Fechingen durchgeführt.

09.01.-27.02  13.03.-08.05.  25.09.-27.11.

18:00-18:45  18:45-19:30

### Persönliche Angaben

Frau  Herr

Name, Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

\* Mit der Unterschrift erklären Sie sich mit den Kursbedingungen einverstanden

### Teilnahmebedingungen\*:

- ◆ Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung und die AGB für Aquakurse
- ◆ Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich und mit dem Anmeldeformular verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt nach Eingang.
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.