



Kursleiterin ist Susanne Neu:

- ◆ Sportlehrerin B-Lizenz in der Prävention und Rehabilitation
- ◆ Betriebliche Gesundheitskordinatorin (IHK)
- ◆ Prüferin für Alltagsfitnesstest und Deutsches Sportabzeichen

Weitere Infos unter
www.gesundheitssport-neu.de

Kontakt:

Kombibad Fechingen
Provinzialstraße 186
66130 Fechingen
Tel: 06893 33 39

www.saarbruecker-baeder.de



Saarbrücker
Bäder

AQUA- WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK



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: 08.01.-26.02.19 und 12.03.-07.05.19

10er Kurs: 17.09.-26.11.19

Kurseinheiten: Jeweils Dienstag

Kursgebühr: 36,- Euro zzgl. Eintritt (8er)
45,- Euro zzgl. Eintritt (10er)

Kurszeiten: 18:00 bis 18:45 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.

- 08.01.-26.02 12.03.-07.05. 17.09.-26.11.
 18:00-18:45

Persönliche Angaben

Frau Herr

Name, Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

- Ich habe die Datenschutzerklärung unter <http://www.saarbruecker-baeder.de/fussnavigation/datenschutz> zur Kenntnis genommen. Weitere Datenschutzhinweise finde ich in den AGB. Meine angegebenen Daten werden zum Zwecke der Vertragserfüllung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit b DSGVO verarbeitet.

Ort, Datum

Unterschrift

Wichtige 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 10 Personen begrenzt. Die Platzreservierung erfolgt nach Eingang.
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit und eine gute körperliche Fitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.