

Neue Aquajogging-Kurse ab Mai 2011

Gelenkschonendes Lauftraining kombiniert mit Aqua-Gymnastik

- *Förderung der allgemeinen körperlichen Fitness*
- *Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination*
- *Stärkung des Herz-Kreislaufsystems*
- *Spaß und Motivation in der Gruppe*

Kursleiterin: Anna Lena Kretschmann, Zertifizierte Aqua-Jogging-Trainerin

Teilnehmen kann jeder, der Spaß an der Bewegung im Wasser hat!

Wo und Wann?

- **Buchholzer Grundschule:** Donnerstags von 17.00 bis 17.45 Uhr, Start: 05.05.2011
- **Hallenbad Vormholz:** Freitags von 20.00 bis 20.45 Uhr, Start: 06.05.2011

Kursgebühren

Nicht-Mitglieder der DLRG	10 Stunden	45,00 €
Mitglieder der DLRG Herbede	10 Stunden	30,00 €

Die Kursgebühren sind bei Beginn des Kurses im Voraus zu entrichten.

Der Jahresmitgliedsbeitrag für Erwachsene bei der DLRG Herbede beträgt 42,00 €.

Interesse?

Dann schnell anmelden: bei Angelika und Ralf Krause unter Telefon oder E-Mail
02302/7 11 88 • schwimmen@herbede.dlrg.de

Ihre DLRG Witten-Herbede e.V.