



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 2019/2020
im Stöckener Bad, unter fachkundiger Leitung an. Wassertemperatur ca. 30° C

Dienstags

Kurs 1

10. September 2019 – 12. November 2019

19.00

Uhr – 19.40 Uhr

Kurs 2		19.45 Uhr – 20.25
	Uhr	
Dienstags		
Kurs 4	19. November 2019 – 04. Februar 2020	19.00
Uhr – 19.40 Uhr		
Kurs 5		19.45 Uhr – 20.25
	Uhr	
Dienstags		
Kurs 7	11. Februar 2020 – 14. April 2020	19.00
Uhr – 19.40 Uhr		
Kurs 8		19.45 Uhr – 20.25
	Uhr	

**Kosten je Kurs Euro 50,00 (Gesamt 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