



Workshop Wassergymnastik/Aquafitness

Zeit: Sonntag, den 07. November 2010, 09.00 - 16.30 Uhr

Ort: Medicos.AufSchalke, Parkallee 1, 45891 Gelsenkirchen-Buer, (Veltins-Arena Sportpark), www.medicos-aufschalke.de

Inhalte: Grundformen der Wassergymnastik/Aquafitness in Flach- u. Tiefwasser, Einsatz von Materialien und Musik, Wirkungen des Wassers auf den Organismus, Kursorganisation, Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Alle interessierten Vereinsmitarbeiter, die Wassergymnastik/Aquafitness neu im Verein anbieten wollen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Die Teilnehmer müssen körperlich und gesundheitlich in der Lage sein, die Praxisteile im Wasser auszuführen. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Der Lehrgang wird mit 8 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von ÜL-Lizenzen anerkannt.

Kosten: 40 Euro incl. Mittagsimbiss, Eintrittskosten Bad etc.

Anmeldung: Bis Sonntag, den 30. Oktober mit Anmeldeformular/Einzugsermächtigung (Homepage Bezirk/Breitensport/Lehrgänge) per E-Mail. Es stehen 20 Teilnehmerplätze zur Verfügung, die nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben werden.

Info: Alle Teilnehmer erhalten per E-Mail nach dem Meldeschluss aktuelle Lehrgangsinformationen und einen Anreisehinweis.

Kontakt: 0209/9404784 (Oda Jürgens), 0172/2086146 (Peter Biernath),
E-Mail: peter.biernath@sb-nw.de

Peter Biernath