



Aquafitness-Kurs vom 14.8.-11.12.15

Nach den Sommerferien bieten die Freibadfreunde Friesdorf wieder einen Aquafitness-Kurs für Vereinsmitglieder an. Durch die Auftriebskraft und den Widerstand des Wassers ermöglicht die Gymnastik im angenehm temperierten Wasser ein optimales gelenkschonendes Training der Beweglichkeit, Muskelkraft und des Herz-Kreislaufsystems. Unsere Kursleiterin Frau Sandra Gräfe verfügt über eine Ausbildung sowohl im Präventions- als auch im Rehabilitationsbereich.

Der Kurs findet jeweils freitags im Lehrschwimmbecken der Bodelschwingschule in Friesdorf von 17 bis 17:50 Uhr statt.

(Kein Kurs am 18.9.15 sowie in den Herbstferien vom 5.10.-17.10.15.)

Die Kursgebühr beträgt insgesamt 75€ für 15 Unterrichtseinheiten und ist vor Kursbeginn fristgerecht auf das folgende Konto zu überweisen:

Kontoinhaber: Freibad Freunde Friesdorf

IBAN: DE55 3816 0220 44 01 6440 11

BIC: GENODED1HBO

Stichwort: Aquafitnesskurs 2/2015, Name des Teilnehmers

Anmeldung

Ich melde mich für den Aquafitness-Kurs vom 14.8.15-11.12.15 verbindlich an.

Name:
Straße, Hausnummer:
Ort:
Telefon:
e-Mail:

Datum, Unterschrift:

Bitte die Anmeldung an :FFF Mechthild Ibold, Franz-Linzstr.15, 53175 Bonn