



An alle Bezirksvereine

Dezember 2016

Lehrgang: „Fit und mobil im Alter durch Aquatraining“

Zeit: Sonntag, den 26. März 2017, 10.00 – 17.15 Uhr

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

Inhalte: Wasser ist das ideale Medium für ein altersgerechtes Bewegungstraining. Wasserwiderstand und Auftrieb kräftigen Muskeln und Gelenke ohne Verletzungs- oder Überlastungsrisiko. Gleichzeitig werden durch die Übungen Gleichgewicht und Koordination für das Bewegen im Alltag geschult.

Zielgruppe: Alle interessierten Vereinsmitglieder, die ein gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot für Ältere im Schwimmbad anbieten möchten. Gymnastische Übungsformen und Grundlagen der Aquafitness mit und ohne Hilfsmittel werden als Basis für ein altersgerechtes Kursprogramm in Theorie und Praxis vermittelt. Die Teilnehmer des Lehrgangs müssen körperlich und gesundheitlich in der Lage sein, die Praxisteile im Wasser auszuführen. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Der Lehrgang wird mit 9 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von C-Lizenzen anerkannt.

Kosten: 50 Euro incl. Mittagimbiss, Eintrittskosten Bad etc.

Anmeldung: Bis 19.03.2017 mit Anmeldeformular/Einzugsermächtigung (Homepage Bezirk/Breitensport/Lehrgänge) per E-Mail an peter.biernath@sbnw.de. 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, 0172/2086146 oder E-Mail