

Fortbildung

Aqua-Fitness für Senioren

(Angebote im Wasser für Übungsleiter und Interessierte)

Termin:

Sonntag, 30.09.2012

Beginn: 10.00 Uhr, Ende: ca. 15.00 Uhr

Ort:

Kurfürstenbad (Fitness-Becken), Kurfürstenring 2, 92224 Amberg

Inhalte der Fortbildung:

- Aqua-Jogging (Laufen im tiefen Wasser)
- Aqua-Robic (Allroundgymnastik im Wasser mit verschiedenen Auftriebsmitteln)
- Aqua-Zirkel
- Aqua-Balance/Relax (Entspannung/Lass deinen Körper, Geist und Seele vom Wasser tragen)

Umfang des Angebots:

5 Unterrichtseinheiten (bezüglich Lizenzverlängerung siehe wichtige Hinweise)

Teilnahmevoraussetzungen:

keine

Lehrgangsgebühr:

20,- € inkl. Badeeintritt (Zahlung bar zu Lehrgangsbeginn)

Referent/in:

Evelin Hensel, Präventionsübungsleiterin Bewegungsraum Wasser mit Qualitätssiegel

Wichtige Hinweise:

- Mitzubringen sind: Badesachen, Badeschuhe, Schreibsachen sowie Getränk/Brotzeit!
- Der Lehrgang ist nicht zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Information/Anmeldung:

Evelin Hensel, Frauen/Seniorenvertreterin und Lehrgangsleitung

Bismarckstraße 4a, 92224 Amberg

Tel.: 09621/470173

Mail: evelin.hensel@blsv-oberpfalz.de

Anmeldeschluss: 21.09.2012