



## Einladung



### Termin:

**17x Dienstags, 16:30 bis 18:00 Uhr**

**1. Termin: 13. Januar 2009**

### Lehrgangsort:

in der Schwimmhalle der Rheinischen Förderschule, Tonstr. 25, 45359 Essen

### Kursleiterin:

Gymnastiklehrerin Heifaa Salhab

### Kursgebühr:

Der Kurs kostet für Mitglieder des Verbandes 90,-- Euro,  
für Nichtmitglieder des Verbandes 145,-- Euro.

Zuschuss von der Krankenkasse ist möglich! Bitte **vorher** bei der Krankenkasse anfragen!!!

### Kursinhalt:

Ein effektives und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, das die Eigenschaften des Wassers nutzt, um mit gezielten Übungen das Herz-Kreislaufsystem anzuregen und die Muskulatur auf sehr gelenkschonende Weise stärkt. Die Übungen im Wasser dienen der Kräftigung der Atemmuskulatur, verbessern die Durchblutung des Bindegewebes und tragen somit zu einer Steigerung des Wohlbefindens bei. Regelmäßiges Üben minimiert Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Muskelschwächen. Die Kursleiterin turnt vor und die Teilnehmer müssen die Bewegungsabläufe nachmachen.

**Meldung und Überweisung:** Bitte Anmeldungen erbeten bis zum **Meldeschluss:** 20. Dezember 2008

Geschäftsstelle des GSNRW, Steeler Straße 38, 45127 Essen oder per Fax: 0201 – 4368882

Überweisung: auf Konto 5 011 028 bei Sparkasse Essen (BLZ 360 501 05)  
Kennwort: "Name/Aquafitness"

Freundliche Grüße

Detmar Hanio