



Kursleiterin ist Susanne Neu:

- ◆ Trainerin für Haltung und Bewegung B-Lizenz
- ◆ Trainerin für Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
- ◆ Trainerin für Nordic Walking
- ◆ Trainerin für AROHA
- ◆ Trainer für Fitness- und Gesundheitssport C-Lizenz

Kontakt:

Kombibad Fechingen
Provinzialstr. 186
66130 Fechingen
Tel: 06893 33 39

www.saarbruecker-baeder.de



Saarbrücker
Bäder

AQUA- WIRBELSÄULE

Rückengymnastik



**SAAR
BRÜ
CKEN**
Ein Unternehmen
der Landeshauptstadt
SAARBRÜCKEN



ANMELDUNG

AQUA-WIRBELSÄULE

Die jeweiligen Kurse werden von Frau Susanne Neu im Kombibad Fechingen durchgeführt.

17:30-18:15 18:20-19:05

Persönliche Angaben

Frau Herr

Name, Vorname

Straße

Nr.

PLZ

Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

* Mit der Unterschrift erklären Sie sich mit den Kursbedingungen einverstanden

Anmeldung (Vom Kassenpersonal auszufüllen)

Kurs-Nr. Uhrzeit

Zeitraum

Name, Vorname (Kursteilnehmer)

Teilnahmegebühr bezahlt

Datum / Unterschrift / Stempel

Sie haben Verspannungen oder sogar Schmerzen im Rücken bzw. wollen diesen vorbeugen?

Aqua-Wirbelsäule ist ein spezielles, gelenkschonendes Rückentraining im Wasser, welches die Rückenmuskulatur stärkt und das Herz-Kreislaufsystem anregt. Mit verschiedenen Zusatzgeräten kann auf schonende Weise mangelnde Stabilität im Rückenbereich behoben, sowie Verspannungen und Verhärtungen gelöst werden.

Das Aqua-Training verleiht Fitness, ohne Sehnen, Muskeln und Gelenke zu quälen. Das ist besonders bei Menschen mit Haltungs-, Muskel- und Bindegewebsschwäche, Durchblutungsstörungen oder rheumatischen Erkrankungen wichtig.

Start am 22.09.2015

Kurseinheiten: 10 x, jeweils Dienstag

Kursgebühr: 40,- Euro zzgl. Eintritt/ Einheit

Kurzzeiten: 1. Kurs: 17:30 bis 18:15 Uhr
2. Kurs: 18:20 bis 19:05 Uhr

Schnupperangebot - Preis pro Einzelbuchung 6,00 Euro zzgl. Eintritt/ Einheit.
Eine Platzreservierung ist in diesem Fall nicht möglich.

Teilnahmebedingungen*:

- ◆ Für die Kursteilnehmer und Begleitpersonen gelten die Regeln der Haus- und Badeordnung und die AGB für Aquakurse
- ◆ Die Teilnahme ist mit dem Anmeldeformular verbindlich. (Die Platzreservierung erfolgt nach Eingang).
- ◆ Bei Abbruch oder Versäumnis eines Kurses wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet.
- ◆ Die Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme.
- ◆ Eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich