



<https://blz.li/3sde>

AQUA-FITNESS: NOCH FREIE PLÄTZE

Veröffentlicht am 05.11.2013 um 17:06 von Redaktion LeineBlitz

Ein weiteres Sportangebot des TSV Ingeln-Oesselse

beginnt Mitte November: Im Lehrschwimmbecken der Gleidinger Grundschule starten zwei neue Aqua-Fitness-Kurse.. Unter fachkundiger Anleitung von Petra Denkmann, DLRG-Schwimmausbilderin und zertifizierte Übungsleiterin für Gesundheitssport im Wasser mit zahlreichen Zusatzqualifikationen, wird ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training in altersübergreifenden Gruppen angeboten. Durch die vielfältigen Möglichkeiten, die das Element Wasser bietet, und zusätzlichem Einsatz verschiedenster Übungsgeräte wird jeder nach seinen Möglichkeiten gefördert und gefordert. Die angebotenen Kurse sind mit dem Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet und können von den Krankenkassen anteilig bezuschusst werden. Die wöchentliche Trainingszeit beträgt 45 Minuten. Die Kurse beginnen am Mittwoch, 13. November, um 20 Uhr und Donnerstag, 14. November, um 15.30 Uhr. Die Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 45 Euro, für Nicht-Vereinsmitglieder 60 Euro. Für Informationen und Anmeldungen steht Petra Denkmann unter Telefon (0 51 01) 91 59 56 zur Verfügung.