

Von den Kassen
bezuschusst

10 Wochen Präventionskurs Aquagymnastik



Kursleiter

Bashar AL Azzawi
Sarah Fitz
Master Sportwissenschaft



Starttermin

Ab September 2018 SH Mainzer Straße
Ab Oktober 2018 SH Kirschbergstraße



Ort/ Zeit

Schwimmhalle Mitte Kirschbergstraße
Montag 12.15 Uhr
Schwimmhalle Mainzer Straße
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr

Anmeldung unter:
REHASPORT Leipzig e.V.
Jahnallee 59
04109 Leipzig
Tel.: 0341/30854587
E-Mail: rsl@uni-leipzig.de

Schwerpunktt Themen:

- ▶ Herz-Kreislauftraining
- ▶ Ausdauerschulung
- ▶ Muskelaufbau und Gelenkschonende Bewegung im Wasser

Verbesserung von:

- ▶ Fitness, Beweglichkeit
- ▶ Kraft und Koordination
- ▶ Lebensfreude, Wohlbefinden

10 x 45-60 Min.

**Wir bieten professionell angeleiteten
Wassersport – zugeschnitten auf Ihre
Bedürfnisse.**

Weitere Informationen und Angebote finden Sie unter: