

An die
Damen und Herren
BSG-Leiter/Innen
Einzelmitglieder
aus dem Bezirk Frankfurt

Frankfurt, den 15.03.23

***** Aqua-Gymnastik ***** Aqua-Gymnastik ***** Aqua-Gymnastik *****
Wassergymnastik gegen Rückenschmerzen

Liebe Sportfreunde,

wir freuen uns Ihnen wieder einen Kurs anbieten zu können!

Kaum eine Sportart lindert Rückenleiden so gut wie Wassergymnastik. Der Wasserwiderstand ist das beherrschende Prinzip bei der Wasser-Gymnastik. Der Körper muss gegen das Wasser arbeiten, gleichzeitig dämpft es jede Aktion, so dass keine ruckartigen Bewegungen entstehen, welche die Gelenke oder den Rücken belasten. Das flüssige Element erschwert die Bewegungsabläufe und erleichtert sie zugleich.

Unser Kurs geht ab Dienstag dem **21.03.2023 bis zum **06.06.2023** in der Zeit von **8:00 bis 9:00 Uhr** weiter.**

Am 04.04.2023 findet kein Kurst statt.

Eine staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin wird für unsere Mitglieder – und die es noch werden wollen - den Aqua-Gymnastik Kurs leiten. Die Aqua-Gymnastik findet jeden **Dienstag in der Zeit von 8:00 bis 9:00** im Hufelandhaus, Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt, statt. Zu unserem Mitgliedsbeitrag kommt ein Kostenbeitrag von 88,00 Euro pro Kurs (**11 Stunden**) hinzu. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Mit freundlichen Grüßen

gez. i.A. Susanne Schmitt