

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,

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 los am Donnerstag dem 23.03.2023 bis zum 01.06.2023.

Am 06.04. und am 18.05.2023 findet kein Kurs statt.

**Sie haben die Wahl zwischen unserem ersten Kurs von 18:00 bis 19:00 Uhr
oder unserem zweiten Kurs von 19:00 bis 20:00 Uhr!**

Eine staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin wird für unsere Mitglieder – und die es noch werden wollen - den Aqua-Gymnastik Kurs leiten. Die Aqua-Gymnastik findet jeden **Donnerstag in der Zeit von 18:00 bis 19:00 oder von 19:00 bis 20:00 Uhr** im Hufelandhaus, Wilhelmshöher Str. 34, 60389 Frankfurt, statt. Zu unserem Mitgliedsbeitrag kommt ein Kostenbeitrag von 72,00 Euro pro Kurs (**9 Stunden**) hinzu. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Mit freundlichen Grüßen

gez. i.A. Susanne Schmitt