

Schwimmverein Göppingen 1904 e.V.

- Mitglied im deutschen Schwimmverband -



Neuaufnahme in der Aquafitness – Gruppe des SV 04

Vorname:

Nachname:

Strasse, Hausnummer:

Postleitzahl, Ort:

Tel.:

E-Mail:

Info unter www.svgoeppingen04.de oder

Übungsleiter: Viola Deike (07163/533526) aquafitness@svgoeppingen04.de
Susanne Frey

Zielgruppe sind erwachsene Männer und Frauen sowie Sportwiedereinsteiger und Freizeitsportler. Bei gesundheitl. Bedenken/Problemen ist ein ärztl. Check up empfohlen sowie eine Bescheinigung des Hausarztes vorzulegen.

Inhalt ist die Stärkung und Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit durch Übungen nach den Richtlinien des *Speedo – Aquafitness – Systems*.

Es werden 12er – Karten zu 32,- € für Mitglieder und zu 44,- € für Nicht-Mitglieder verkauft.

Davon werden die Übungsleiter bezahlt und die Wassermiete beglichen.

Die Ausrüstung gehört dem Verein und ist sorgsam zu behandeln.

Es werden 15 – 20 Personen auf drei Bahnen trainiert.

Wir empfehlen auf die Ernährung zu achten und gegebenenfalls Unterstützung bei der Krankenkasse oder bei VHS – Kursen zu suchen.

Gelesen und einverstanden:

Datum: _____ ; Unterschrift: _____