

OG-Bramsche e. V.
1. Vorsitzende



Sabine Reese-Holstein
Friedrichstr. 47 A
D-49565 Bramsche
Tel: 05461-3450

Konto-Nr.: 15903230
KSK Bramsche (BLZ 26551540)

Bramsche, den 18.06.2021

Ausschreibung Aquafitness – Sport in der Prävention im Freibad Ueffeln

Auch in diesem Jahr bietet die DLRG-OG Bramsche e.V. Aquafitness – Sport in der Prävention im Freibad Ueffeln an. Zentrale Ziele sind: Spaß und Freude zu vermitteln, Wohlbefinden und Gesundheit zu verbessern und durch ein vielfältiges Bewegungsangebot die Attraktivität des Elements Wassers zu erleben. Das Kursangebot ist dem Bereich „Allgemeiner Präventionssport“ zuzuordnen. Es enthält auch übergreifende Elemente für die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskel-Skelett-Systems sowie für die Verbesserung der Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit. Bewegung im Wasser macht nicht nur fit, sondern ganz viel Spaß gehört dazu. Das Angebot findet ausschließlich im Tiefwasser (Sprunggrube) statt. Wassersicherheit und Grundfitness sind Teilnahmevoraussetzung.

Wann: montags, ab 28.06.2021 bis einschl. 30.08.2021,
20:45 Uhr bis 21:30 Uhr
(Achtung: 15 Min. vor Kursbeginn da sein, Badekleidung bereits untergezogen haben)

Wo: Freibad Ueffeln, Zum Freibad, 49565 Bramsche-Ueffeln
Kosten: 10 Termine a 5.- Euro = 50.- Euro inkl. Eintritt plus max. 5.- Euro für eine Aquanoddle
(10.- Euro Ermäßigung für Mitglieder der DLRG-OG Bramsche e.V.)

Der Kurs wird von Jens Morgenstern der DLRG-OG Bramsche e.V. durchgeführt.
Verbindliche Anmeldungen schriftlich mit untenstehendem Abschnitt an die Geschäftsstelle der DLRG-OG Bramsche e.V.

Ich nehme an der Aquafitness im Freibad Ueffeln 2021 teil.

Name:
Adresse:
Telefon:
Mail:
Geb.datum:

Meine Bankdaten: IBAN:DE _____ BIC _____

Bank: _____ (Der Beitrag wird vom Konto eingezogen)

(Ort, Datum)

(Unterschrift)