

Aktuelle Kursinformationen Frühjahr/Sommer 2011

• Sommer Aqua-Fitness-Kurse in Heddesheim

Aquarobic	Mo. 02.05.11	18:00 Uhr	10x	Fortgeschrittene
	Mo. 02.05.11	19:00 Uhr	10x	Fortgeschrittene
	Mo. 02.05.11	20:00 Uhr	10x	Fortgeschrittene
Kursleiter: AquamAnja-Team – Petra Herger				
Aqua-Jogging	Sa. 07.05.11	09:00 Uhr	8x	Fortgeschrittene
	Sa. 07.05.11	09:00 Uhr	8x	Fortgeschrittene
	Sa. 07.05.11	09:00 Uhr	8x	Fortgeschrittene
Kursleiter: AquamAnja-Team – Anja Zingraff				

Anmeldung über die VHS Heddesheim

• **neue Nordic Walking Kompakt-Einsteigerkurse**

In 6 Trainingseinheiten (2x pro Woche) erlernen und festigen Sie die **DNV Nordic ALFA Technik**. Die **ALFA-Technik** ist einfach zu erlernen, wissenschaftlich fundiert, gesundheitsrelevant und attraktiv. Wir zeigen Ihnen den Unterschied zum einfachen Gehen mit Stöcken. Nordic Walking Stöcke können ausgeliehen werden.

Termine: ① **Mi + Do ab Mi. 04.05.11 19:00 – 20:30 Uhr**
(04./05.05. + 11./12.05.+ 18./19.05.11)

② **Mi + Do ab Mi. 29.06.11 19:00 – 20:30 Uhr**
(29./30.06. + 06./07.07. + 13./14.07.11)

③ **Mi + Do ab Mi. 20.07.11 19:00 – 20:30 Uhr**
(20./21.07. + 27./28.07. + 03./04.08.11)

Kursort: Dossenheimer Wald - es können ab Ladenburg Rosenhof Fahrgemeinschaften gebildet werden!

Kursgebühr: 70 € inkl. Leihstöcke (max. 10 Teilnehmer)
Unsere Kurse werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, eine Rückerstattung zwischen 80 – 100% ist möglich!

Kursleitung: Anja Zingraff – Sportlehrerin, DNV Ausbilderin

- **Nordic Walking AboKurse** starten ab Sa. 07.05. 13 Uhr
Bitte die Terminübersicht anfragen.

Nähere Informationen bei:



AquamAnja – Anja Zingraff

Tel: 06203-2412

anja@aquamanja.de

www.aquamanja.de