

Vereinigte Spiel- und Sportgemeinschaft Sudershausen e.V.

Der Sport-, Spiel- und Spaßverein für Groß und Klein im schönen Bevertal



VSSG Sudershausen e. V. 37176 Nörten-Hardenberg

Lars-Kristian Kovdal

1. Vorsitzender

Kreikental 27

37176 Nörten-Hardenberg

Telefon 05594-227103

Handy: 0171 5845030

Email: vorstand@vssg-sudershausen.com

Sudershausen, 12. März 2018

Freie Plätze für Präventionskurse am Montag und Mittwoch

Der Sportverein bietet Ihnen an 2 Tagen in der Woche für jeweils 10 Einheiten Aqua Jogging als Präventionskurse an. Der Preis beträgt für 10 mal 65,00 €. Der Eintritt ins Hallenbad ist extra zu entrichten (10-er Karte 38,00 €). Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse, was diese übernehmen würde. Die Kurse sind im System hinterlegt. Sie müssen mindestens 8 mal am Kurs teilgenommen haben, um eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Stunden können in anderen Kursen nachgeholt werden.

Aqua – Jogging wird mit einer Auftriebshilfe im Tiefwasser durchgeführt. Hier werden verschiedene Bewegungsformen ausgeführt. Bei den verschiedenen Bewegungsangeboten werden unterschiedliche Geräte eingesetzt, so dass Abwechslung, Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. Gymnastik und Fitnesstraining im Wasser belastet bei jeder Bewegung alle Muskeln optimal, so dass Kraftfähigkeit, Flexibilität und Ausdauer gleichzeitig sanft und intensiv verbessert werden, ohne dass man „geschlaucht“ aus dem Wasser steigt, ein idealer Sport zur Verbesserung von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit.

Aqua – Training können diejenigen betreiben, die auch ins Schwimmbad gehen dürfen. Trotzdem wird empfohlen, vor der ersten Stunde den **Hausarzt** zu befragen. Besonders bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck und wenn Sie seit Jahren keiner sportlichen Aktivität nachgegangen sind, ist ein Besuch beim Hausarzt notwendig.

| Wochentag | Montag | Mittwoch |
|---------------------|--|--|
| Beginn | 09.04.2018 | 11.04.2018 |
| Ende | 18.06.2018 | 20.06.2018 |
| Uhrzeit | 20.30 – 21.30 Uhr | 17.15 – 18.15 Uhr |
| Kurs | Aqua – Jogging | Aqua - Jogging |
| Beschreibung | Herz-Kreislauf, Koordination, Kraft-Ausdauer, Dehnung, Entspannung | Herz-Kreislauf, Koordination, Kraft-Ausdauer, Dehnung, Entspannung |
| Übungsleiterin | Daniela Schmidt | Daniela Schmidt |
| Freie Plätze | 2 | 4 |

An welchem Tag möchten Sie trainieren?

Ihre Anmeldungen werden bis zum **06.04.2018** bei Daniela Schmidt, Tel. 0170-4722875 oder per E-Mail: daniela-reyershausen@t-online.de, entgegengenommen.

Starten Sie gesund ins neue Jahr, wir unterstützen Sie dabei.

Der Vorstand

Volksbank Göttingen

IBAN: DE96260900503307483600

BIC: GENODEF1G0E

Kreissparkasse Northeim

IBAN: DE55262500013760062186

BIC: NOLADE21NOM

Steuer-Nr:

35/270/21312

FA Northeim

Vereinsregister:

HRA 130 018

Amtsgericht Göttingen

Vereinsvorstand: Lars-Kristian Kovdal (1. Vorsitzender), Thomas Fricke (2. Vorsitzender)