

Bewegung für ihre Gesundheit

Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining im Wasser

Als Verein mit einem zertifizierten Sport- und Bewegungsangebot helfen wir ihnen durch abwechslungsreiche und aktuelle Angebote, gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen, gesundheitliche Schutzfaktoren aufzubauen und ihr Wohlbefinden zu steigern.

So können sie mit den Belastungen des Alltags besser umgehen.

Das gemeinsame Sporttreiben in der Gruppe hilft, vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln und Spaß an der Bewegung zu bekommen.



... stärkt die Schutzfaktoren



... schützt vor Erkrankungen



... verringert die Risikofaktoren



... aktiviert das Immunsystem

SCHWIMMVEREIN

HAGEN VON 1894 e.V.

Mitglied des Schwimmverbandes NRW e.V.



Aqua Fitness
in
Kooperation mit dem
Familienzentrum
Haspe

**ab 30. März 2009
neuer Kurs !!!**



Gesundheitsorientiertes
Aqua-Training
Fit im Wasser

Aqua Fitness bietet einen super Ausgleich zum Alltagsstress. Bei flotter Musik werden vielfältige Übungen mit Hanteln, Poolnoodles, Aquamitts oder Brettern durchgeführt.

Der SV Hagen von 1894 e. V. ist einer der wenigen Sportvereine in Hagen, dessen Kursangebote mit dem Qualitätssiegel „**Sport pro Gesundheit**“ ausgezeichnet sind.

Kursort: Schwimmhalle
Kinderdorf
Weißenstein,
Leopoldstr. 52,
58091 Hagen

Beginn: montags 9.15 – 10.00
ab 30.03.09 oder
dienstags 20.15 – 21.00
ab 31.03.09

Kursdauer: 12 Stunden

**Dauer einer
Kurstunde/Kursgebühren:**
45 Minuten/ 54 €



Weitere Informationen bei
H. Hundshagen/SV Hagen 1894
Tel. 02331/902966

Anmeldungen unter
Kita Kückelhausen
Frau Minor 02331/41155
oder
Kiga St. Bonifatius
Hr. Schmidt 02331/42382