



## SVE Wassergymnastik - Kurstermine 2. Quartal 2018

**SVE Hamburg-Bewegungsbad, Lohkampstraße 145, 22523 Hamburg**

Sie bewegen sich gerne im Wasser? Dann sind Sie in unseren Wassergymnastikkursen genau richtig. Durch vielfältige Trainingsgeräte, wie z.B. Aqua-Hanteln oder Pool-Nudeln wird das Training im Wasser nie langweilig. Die Übungen im Wasser ohne hartes Aufsetzen schonen dabei die Gelenke und Ihre Wirbelsäule. Daher ist die Wassergymnastik nahezu für jeden geeignet.

**Noch wenige Restplätze frei!** Interessierte vereinbaren bitte telefonisch einen Beratungs- und Anmeldetermin im SVE-GesundAktiv Fitness- und Rehasportzentrum Redingskamp unter 040 - 570 00 715.

**Späterer Einstieg möglich.** Wenn sie später in einen laufenden Kurs einsteigen wollen, ist dies in fast allen Kursen jederzeit möglich. Als Kursbeitrag werden dann 8,50€ pro Termin berechnet, bei späterem Einstieg reduziert sich der angegebene Gesamtbetrag entsprechend. **In der Woche von Montag, 07.05., bis Freitag, 11.05.2018, (Himmelfahrt) finden keine Kurse statt!**

**Der Turnus im 3. Quartal 2018 beginnt nach den Sommerferien.** In der 34. KW 2018 beginnen die Folgekurse, die ggf. eine erneute schriftliche Anmeldung erfordern. Die Kursdaten stehen Anfang Juni 2018 online, vgl. [www.sve-hamburg.de/aqua-kurse](http://www.sve-hamburg.de/aqua-kurse)

### **Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Montags, 08.45-09.45 Uhr**  
09.04.2018 – 25.06.2018

**Aqua Power – Fitness nur für Frauen**  
10 Termine für 85,00€

### **Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Montags, 20.00-21.00 Uhr**  
09.04.2018 – 25.06.2018

**Aqua Power – Fitness nur für Frauen**  
10 Termine für 85,00€

**Aqua Rücken Aktiv – Präventives Rückentraining im Wasser**

**Dienstags, 09.30-10.30 Uhr**  
10.04.2018 – 26.06.2018

**Sanfte Rückengymnastik im Wasser**  
10 Termine für 85,00€

**Aqua Rücken Aktiv – Präventives Rückentraining im Wasser**

**Dienstags, 10.30-11.30 Uhr**  
10.04.2018 – 26.06.2018

**Sanfte Rückengymnastik im Wasser**  
10 Termine für 85,00€

**Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Dienstags, 19.15-20.15 Uhr**  
10.04.2018 – 26.06.2018

**Aqua Power – Fitness nur für Frauen**  
10 Termine für 85,00€

**Aqua Rücken Aktiv – Präventives Rückentraining im Wasser**

**Mittwochs, 08.45-09.45 Uhr**  
11.04.2018 – 27.06.2018

**Sanfte Rückengymnastik im Wasser**  
11 Termine für 93,50€

**Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Mittwochs, 17.00-18.00 Uhr**  
11.04.2018 – 27.06.2018

**Wassergymnastik für Frauen**  
11 Termine für 93,50€

**Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Donnerstags, 18.00-19.00 Uhr**  
12.04.2018 – 28.06.2018

**Aquarobic**  
11 Termine für 93,50€

**Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Donnerstags, 19.00-20.00 Uhr**  
12.04.2018 – 28.06.2018

**Stunde für Runde nur für Frauen**  
11 Termine für 93,50€

**Aqua Aktiv – Präventives Training im Wasser**

**Freitags, 09.00-10.00 Uhr**  
13.04.2018 – 29.06.2018

**Wassergymnastik für Frauen**  
11 Termine für 93,50€

**Anmeldeformulare und Informationen:  
040 – 570 00 715 oder  
aquafitness@sve-hamburg.de**