



Aqua FIT durch den Winter - mit der DLRG Lahnstein!

Landesverband Rheinland-Pfalz
Bezirk Rhein-Mosel
Ortsgruppe Lahnstein e.V.
1. Vorsitzender

Wolfram Krauss
Am Lichterkopf 101
56 112 Lahnstein
Telefon: 02621/ 7251
Telefax: 02621/ 6289165
E-mail:
vorsitzender@lahnstein.dlrg.de

Volksbank Rhein-Lahn eG
BLZ 570 928 00
Konto 200 233 204

Lahnstein, im Januar 2014

Auch in der Winter/ Frühjahr 2014 bieten wir den folgenden Kurs an, um mit „der DLRG Lahnstein fit durch den Winter “ zu kommen!

Termin: jeweils Dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr, ab dem 04. Februar 2014
weitere Termine: 11. Feb., 18. Feb., 25. Feb.

11. März, 18. März, 25. März,

01. April, 08. April, 29. April

Dauer: 10 Kursstunden

Kosten: Nichtmitglieder: 50,-- €; Mitglieder der OG Lahnstein: 25,-- €
(Die Gebühren sind vor Kursbeginn auf das angegebene Konto zu überweisen).

Voraussetzung: Entsprechende körperliche Fitness (ggf. Arzt konsultieren);
Grundlegende Schwimmkenntnisse

Leitung: Ausgebildete ÜbungsleiterInnen der DLRG Lahnstein;
(Team Aquafitness)
selbstverständlich sind alle unsere Übungsleiter auch in der Rettungsschwimmausbildung tätig und verfügen über Sanitätsausbildungen;
die Teilnehmer sind während der Kursstunden versichert.

Anmeldungen: bitte schriftlich per email (vorsitzender@lahnstein.dlrg.de) oder telefonisch an Wolfram Krauß (02621/7251). Die Anmeldung wird durch Einzahlung der Teilnehmergebühr wirksam. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.