

AquaFIT in den Winter - mit der DLRG Lahnstein!

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

Lahnstein, im September 2014

- Termin:** jeweils Dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr, ab dem 07. Oktober 2014
weitere Termine: 14. Okt.
04. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov.,
02. Dez., 09. Dez., 16. Dez.,
06. Jan
- 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.