

# Fakts

Sind Sie zwischen 16 und 99 Jahren und würden gerne etwas für ihre Gesundheit machen? Dann sind Sie bei uns genau richtig !

Treffpunkt: **Montags von 20.15 Uhr – 21.00 Uhr** in der Schwimmhalle des Forchheimer Hallenbads

Kosten: **85,00 Euro Mitgliedsbeitrag**  
Für das ganze Jahr (kein Kurssystem)

Trainerin: **Sandra Krämer**

- ♦ staatlich anerkannte nebenberufliche Übungsleiterin Breitensport
- ♦ Nudl'up'er
- ♦ Nudl'up'deep

Interesse? unter **s.d.kraemer@gmx.de** anmelden



# Kontakt

**Schwimmverein Delphin  
1968 Rheinstetten e. V.**

1. Vorsitzender: Bernd Groß

Schwarzwaldstr.41  
76287 Rheinstetten  
Tel.: 0721/9512616  
mail@sv-delphin.de  
www.sv-delphin.com

**Fakts**

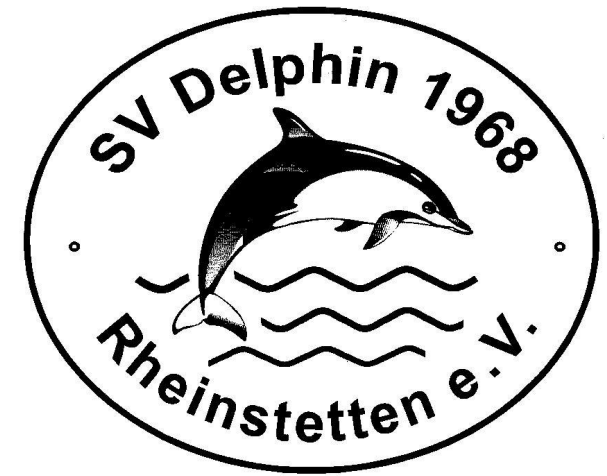


# Ziele

Aquajogging ist für **JEDEN**:

- ◆ es dient der Gewichtsabnahme,
- ◆ fördert die Kondition,
- ◆ trainiert bestimmte Muskelpartien
- ◆ eignet sich bei Rückenproblemen und
- ◆ ist sehr Gelenk schonend

und das Ganze geschieht in Kombination  
mit jeder Menge Spaß!



## Aqua- jogging



Ziele