

Jahresbericht über den Aquafitnesskurs 2018

Die Aquafitnesskurse findet von Oktober bis Anfang Mai im Bergwinkelbad Schlüchtern statt, jeweils mittwochsabends von 18.00-18.45 Uhr und von 19.00-19.45 Uhr, insgesamt fanden im Jahr 2018 6 Kurse statt .

Ein Kurs geht über 8 Wochen. Die Teilnehmerzahl begrenzt sich auf 9 Teilnehmer, weswegen eine vorherige Anmeldung erforderlich ist.

Das Alter der Übenden spielt keine Rolle, man muss nur Schwimmer sein, denn dieser Kurs findet im Tiefwasser statt.

In den Kursen wird mit Handgeräten gearbeitet wie Hanteln, Beflex, Aquadisc, Sticks und Aquanudeln.

Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand führt zur Kräftigung des Bewegungsapparates und erzielt ein Ganzkörpertraining.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei dem gesamten Team des Bergwinkelbades Schlüchtern bedanken für die Bereitstellung der Schwimmbahn und der sehr guten Zusammenarbeit.

Nun möchte ich offiziell meinen Rücktritt als Abteilungsleitung im Bereich Turnen bekannt geben. Ich bedanke mich für das jahrelange entgegengebrachte Vertrauen in meine Vorstandsarbeit.

Als Übungsleiterin werde ich weiterhin im Turnverein Schlüchtern tätig sein.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Sandra Gall