



Auch in der Saison 2016

„Rückenfit im Waldschwimmbad“ Neu Anspach

Aufgrund der großen Nachfrage hat sich Birgit Roos dazu entschlossen, wieder Kurse abzuhalten für alle, die in freier Natur etwas für die Gesundheit zu tun, und das sogar zugunsten des Fördervereins N.A.p.S.

Das vom Deutschen olympischen Sportbund und dem Hessischen Schwimmverband zertifizierte Konzept „Rückenfit“ besteht aus ½ Stunde Rückengymnastik und ½ Stunde Aqua-Fitness.

Die international erfolgreiche Neu-Anspacher Triathlon-Athletin und Trainerin Birgit Roos wird für N.A.p.S. den Kurs im Waldschwimmbad erneut persönlich leiten.

„Rückenfit“ dauert jeweils 10x60 Minuten, kostet € 90,00 und wird von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80% bezuschusst, weil es sich dabei um eine anerkannte Präventionsmaßnahme handelt.

Das bedeutet, dass jeder Teilnehmer für alle 10 Trainingseinheiten nur € 18,00 selbst dazu zahlt. Hinzu käme selbstverständlich noch der zu zahlende Freibadeintritt, den man in diesem Fall günstig mit Dauerkarte oder Zehnerkarte begleichen kann.

Birgit Roos stellt die an sie zu zahlende Kursgebühr, abzüglich ihrer ehrenamtlich geregelten Übungsleitervergütung, komplett der Kasse von NAPS und somit der Arbeit zum Schwimmbaderhalt zur Verfügung.

N.A.p.S. freut sich, dieses Angebot im Waldschwimmbad unter Leitung von einer der kompetentesten und erfahrensten zertifizierten „An Land- und Aqua-Fitness-Trainerinnen“ präsentieren zu können und hofft erneut auf rege Teilnahme.

Jetzt heißt es: „schnell anmelden“, denn die Nachfrage wird voraussichtlich wieder sehr groß sein. Hier die Termine:

1. Kurs:	2. Kurs:	
13. Juni	11. Juli	
15. Juni	13. Juli	
17. Juni	15. Juli	
20. Juni	18. Juli	
22. Juni	20. Juli	
24. Juni	22. Juli	
27. Juni	25. Juli	
29. Juni	27. Juli	
1. Juli	29. Juli	
4. Juli	1. August	Jeweils von 10:30 Uhr – 11:30 Uhr

Alle weiteren Info und auch die direkte Anmeldung hierüber bei Birgit und Herbert Roos, Bahnhofstraße, 61267 Neu Anspach, Tel: 96 12 28 oder hbn.roos@t-online.de oder auch persönlich beim Schwimmmeister Achim Fortner.