

mit der international erfolgreichen Neu-Anspacher  
Triathlon-Athletin und Trainerin **Birgit Roos**

# PRÄVENTIVES AUSDAUERTRAINING



Das vom Deutschen olympischen Sportbund und dem Hessischen Schwimmverband zertifizierte Kurs „**Präventives Ausdauertraining**“ besteht aus **½ Stunde Rückengymnastik** und **½ Stunde Aqua-Fitness**. Immer montags, mittwochs und freitags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr bietet **Birgit Roos**, die international erfolgreiche Neu-Anspacher Triathlon-Athletin und Trainerin, den beliebten Kurs im Waldschwimmbad an. Der Kurs **dauert 15x60 Minuten** und die Kosten werden bei mindestens **10 Teilnahmen** von den **gesetzlichen Krankenkassen zu 80% bezuschusst**.



montags, mittwochs und  
freitags ab dem 8.06.2026

Anmeldung bei Birgit Roos unter Tel: 96 12 28  
oder [hbn.roos@t-online.de](mailto:hbn.roos@t-online.de)

**NApS**  
Neu-Anspach  
pro Schwimmbad e.V.