



## Gesund und fit im Wasser

Neu!

Neu!

Neu!

### Gesundheitsförderung durch Wassergymnastik - Ein präventives Angebot für Erwachsene zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems

Zertifiziert und empfohlen vom Deutschen Olympischen Sportbund, Bundesärztekammer, Deutschen Turnerbund und dem Deutschen Schwimmverband

**Wo:** Lehrschwimmbecken der Lessing-Realschule, Grenzstr. 3, 45881 Gelsenkirchen

**Daten:** immer montags 10 Einheiten a 45 Minuten  
Kurs 1: 31. Jan. bis 11. April 2011  
Kurs 2: 02. Mai bis 11. Juli 2011  
Kurs 3: 12. Sept. bis 05. Dez. 2011

**Uhrzeit:** 18.00 Uhr - 18.45 Uhr

**Kosten:** 70 €  
auf Antrag erstatten die Krankenkassen laut § 20 SGB bei regelmäßiger Teilnahme mindestens 80 % der Kosten

**Kursleitung:** Ute Leschke

**Anmeldung und Zahlung:** immer donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr an der Abendkasse des Schwimmclubs Gelsenkirchen 04 e.V. im Zentralbad Gelsenkirchen, Overwegstr. 59 (Seiteneingang) oder bei der Kursleitung

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

Weitere Auskünfte (nur nachmittags) erteilt die Kursleiterin Ute Leschke, Tel 0209 86391, e-mail [ute.leschke@cityweb.de](mailto:ute.leschke@cityweb.de)