

Rückenschwimmen und „Robin Hood“

Bogenschießen

Kursbeginn: Dienstag, 5. Februar 2019
Kurszeit: 18:00-20:00 Uhr
Kursdauer: 4 Abende
Ort: Turnhalle

Beschreibung: Gelassen und treffsicher wie Robin Hood: Das Besondere an diesem risikofreien Trendsport ist das Streben nach zielgerichteter Konzentration und innerer Ruhe, nach Kraft und Ausdauer. Das intensive Erlebnis von Spannung und Entspannung fördert dabei spielerisch die körperbezogene Wahrnehmung. Der zusätzliche Reiz des Bogenschießens liegt in der individuellen Auseinandersetzung mit Erfolg und Misserfolg. Der Erfolg wird so zu einem Produkt aus Körperbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und der Gleichmäßigkeit von Bewegungen. Witterungsunabhängig in der Halle durchgeführt, wird nebenbei auch noch die Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt.

An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Kursleitung: Herbert Heumos, Trainer Leistungssport Bogen
Kursgebühr: EUR 79,--

Rückenschwimmen für Erwachsene

Kursbeginn: Freitag, 15. März 2019
Kurszeit: 17:00-18:00 Uhr
Kursdauer: 5 Abende
Ort: Schwimmbad

Beschreibung: Obwohl von Ärzten in vielen Situationen empfohlen, ist das gelenkschonende Rückenschwimmen unter den meisten Schwimmern eine unbeliebte und für viele ungewohnte, Fortbewegung im Wasser. Durch gezielte Übungen zur richtigen Wasserlage, Schwimmtechnik und Orientierung werden Unsicherheiten überwunden, Beweglichkeit gefördert und Spaß an diesem gesundheitsfördernden Schwimmstil vermittelt. Für Einsteiger ab 18 Jahren.

An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Kursleitung: Petra Bertling, Fachübungsleiterin Schwimmen/Rettungsschwimmen
Kursgebühr: EUR 49,--

Anmeldungen: Verein für Gesundheitssport e.V., 88316 Isny-Bolsternang
Telefon 0 75 62 / 75-274 (täglich 17:00-20:30 Uhr)
eMail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de