

Wir laden Sie herzlich ein sich  
gemeinsam im Wasser zu  
bewegen!

Wir wollen gezielt Übungen zur Kräftigung der Muskulatur kennenlernen und ausprobieren.  
Zusätzlich wollen wir die Koordination und Kondition verbessern.

Der Kurs findet in einem  
Schwimmbaden, in dem man  
stehen kann, statt.

Bitte bringen  
Sie Badesachen  
mit!

Das erwartet Sie:

- Verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur
- Übungen zur Koordination und zur Schulung des Gleichgewichtes
- Übungen mit verschiedenen Geräten
- Tipps um Ihre Bewegung in Alltag zu steigern

Lust auf mehr?

Gerne möchten wir weitere Gesundheitsangebote für Sie machen!

Für weiterführende Entspannungs- und Bewegungsangebote sprechen Sie Ihre Kontaktperson im Jobcenter Kreis Soest an.

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Heute nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen und ermutigen, einmal innezuhalten und etwas für sich zu tun.

Im Bewegungsangebot sollen anhand von praktischen Übungen die Bedürfnisse von Körper und Seele verdeutlicht werden.

Zugang zum Becken nur in Badekleidung möglich.

## Veranstaltungszeiten und Termine:

### **Beginn im Becken immer um 14 Uhr!**

Bitte ab 13:30 vor Ort sein. Durchführungszeit beträgt 1 Stunde!

Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06.

## Veranstaltungsort:

Klima- und Integrationsbad Warstein-Belecke  
Pietrapaolaplatz 4  
59581 Warstein  
Kursleitung: Hilda Köhne-Korte

## Anmeldung bei:

Birger Gramstat | Leonie Stotz  
Jobcenter AHA Kreis Soest  
Telefonisch oder per E-Mail  
jobcenter-soest.gesundheit@jobcenter-ge.de  
Tel.: 02921 106 – 803 | 02921 106 – 116



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# AQUAFITNESS-KURS

Jobcenter Kreis Soest



Projektpartner:

**jobcenter** >>  
AHA | Kreis Soest



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

