



# Kursangebot Aqua-Fitness

**Wieder im Programm!**

Sie sind gern im Wasser, haben bereits Erfahrungen bei früheren Aqua-Fitness-Kursen sammeln können? Sie möchten sportlich gern etwas Neues ausprobieren? Wenn Ihnen Bewegung im Wasser gemeinsam mit einer netten Gruppe und unter qualifizierter Anleitung gefällt, sind Sie hier genau richtig!

Das Healthy-Campus-Team bietet Ihnen ein Bewegungsangebot, das sich an alle Niveau-Stufen richtet. Unabhängig davon, ob Sie bereits Vorerfahrungen gesammelt haben oder ganz neu mit Aqua-Fitness beginnen wollen. Der Kurs umfasst verschiedene Ausdauer- und Kraftübungen und jede Menge Spaß sowie neue Erfahrungen im Element Wasser.

**Wann:** Montag 13.00-14.00 (der Kurs startet am 05.12.2022)

**Wo:** Schwimmhalle des Landesbildungszentrums f. Hörgeschädigte (LBZH)  
Hildesheim, Silberfundstraße 23, 31141 Hildesheim

**Dauer:** 12 Einheiten

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich unter der e-mail [hc01@uni-hildesheim.de](mailto:hc01@uni-hildesheim.de) an. Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme. Über den genannten Kontakt werden ebenfalls weitere Fragen beantwortet.

Bitte denken Sie daran, sowohl Schwimm-/Badebekleidung als auch ein Handtuch und ein Getränk dabei zu haben.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Healthy Campus Team