

x-team - Starke Freunde holen sich die Extraportion „AquaPower“!

Gemeinsam stark: Das Gruppenprogramm der aks gesundheitsbildung bietet übergewichtigen Kindern ein spezielles Angebot in Zusammenarbeit mit dem Bregenzer Hallenbad.

Von September bis Dezember 2015 können übergewichtige Kinder die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten von Bewegung, Spiel und Action im Wasser erleben. Von „Aquazumba“ bis zum „Mut-Sprung“ reicht das Angebot. „Für übergewichtige Kinder bietet sich das Wasser als Bewegungsmedium geradezu an“, so Schwimmtrainerin Birgit Gasser von den Stadtwerken Bregenz.

In der Schwerelosigkeit des Wassers stellt das Übergewicht kein Hindernis mehr dar, das schafft schnell Erfolgserlebnisse. Zudem bauen die Kinder durch den hohen Wasserwiderstand sehr schnell Muskelmasse auf, und die verbrennt wiederum die Fettpolster – auch im Ruhezustand.

Interessierte Eltern haben die Möglichkeit sich während des Programms in den begleitend angebotenen Ernährungsberatungen und interessanten Workshops schlau zu machen, um auch zuhause optimale Bedingungen für das Erreichen eines gesunden Wohlfühlgewichts zu schaffen.

- » **x-team im Hallenbad findet statt vom** September bis Dezember 2015 (10 Termine)
- » **Schwimmkenntnisse** sind erforderlich.
- » **Treffpunkt ist** immer mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr im Hallenbad Bregenz
- » **Selbstbehalt:** 70,- Euro (Ermäßigung in Absprache), inkl. Eintritt ins Hallenbad
- » **Info** erhalten Sie unter 055 74 / 202 - 1056 oder gesundheitsbildung@aks.or.at
- » **Anmeldung** erfolgt mit beiliegendem Anmeldeformular

Viel Spaß ist hier jedenfalls sicher!
Ihre aks Gesundheitsbildung

ANMELDUNG zum x-team mit „AquaPower!“

Vom September bis Dezember 2015 im Hallenbad Bregenz,
mittwochs von 14.30 – 16.00 Uhr

Ja, ich melde mich für das x-team mit „AquaPower!“ an.

Adresse und Name eines Elternteiles oder einer/s Erziehungsberechtigten

Vorname, Name: _____
Straße: _____
PLZ / Ort: _____
Telefon: _____ E-Mail _____

Daten des Kindes

Vorname, Name _____
Geb.-Datum: _____
Größe in cm: _____ Gewicht in kg: _____

Kosten

70,- Euro (Ermäßigung in Absprache)

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Erfolgt bis Kursbeginn keine Abmeldung ist der gesamte Kursbetrag zu tragen.

Bitte senden Sie diese Anmeldung vollständig ausgefüllt an:
aks gesundheits GmbH, x-team Büro, Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
oder: F 055 74 / 202 - 9 | x-team@aks.or.at

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r