

## AQUA-FITNESS

AQUA-Fitness gehört seit 1996 mit sehr großem Erfolg zum Angebot der Gudensberger SG. Zum AQUA-Team gehören Beate Heinen, Katja Pohlmann-Griesel, Kerstin Theis und Ute Werda.

Die Trainingsform ist vielseitig, leicht erlernbar, aber dennoch eine Herausforderung. Auf dieser Basis werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Wasser vorbildlich trainiert. Hierbei werden speziell entwickelte Trainingsgeräte sowie entsprechend abgemischte Musik eingesetzt.

AQUA-Fitness ist für Frauen und Männer in jedem Alter geeignet. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Ein Kurs umfasst 10 Übungseinheiten (à 45 Minuten). Weitere Einzelheiten erhält FRAU/Mann im Internet unter [www.GudensbergerSG.de](http://www.GudensbergerSG.de)



## Sport pro Gesundheit

Die Gudensberger SG wurde für ihr Angebot AQUA-Fitness vom Landesportbund Hessen, der Landesärztekammer Hessen und dem Hessischen Schwimm-Verband mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Das Gütesiegel steht für eine hohe und gleichbleibende Qualität der durchgeführten Angebote.

Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ basiert auf der Einhaltung klar definierter Qualitätskriterien. Angebot, Inhalt und Umsetzung werden von Experten geprüft. Das Qualitätssiegel verpflichtet zur kontinuierlichen Fort- und Weiterbildung.



## GUDENSBERGER SG



## GESCHICHTE / INFORMATION

Die Gudensberger SG wurde im Jahr 1978 von den Sportvereinen TSV Deute, TSV Dissen, TSV Eintracht Gudensberg, TSV Maden und TSV Obervorschütz gegründet. Erste Versuche Schwimmsport in Gudensberg zu etablieren gab es aber schon vor dem Jahr 1978. Seit vielen Jahren gab es bereits ein kleines Freibad, welches für den Wettkampfsport aber nicht geeignet war. Am 01. April 1974 war es dann soweit: das Gudensberger Hallenbad wurde eingeweiht.

Erster Vorsitzender wurde Herbert Otto. Seit 1986 führt Stefan Sonnenschein die Gudensberger SG an. Sportlicher Leiter ist Manfred Hohmann. Die Gudensberger SG nimmt mit Kindern, Jugendlichen und Masters an Wettkämpfen teil und richtet selber Schwimmveranstaltungen im Hallenbad Terrano aus.



### TRAININGSZEITEN IM HALLENBAD TERRANO

Montag AQUA-Fitness	15.00— 15.45 Uhr
Montag Anfängerschwimmen	16.00— 17.00 Uhr
Montag Wettkampfschwimmer	17.00— 18.00 Uhr
Montag Wettkampfschwimmer und Seniorenschwimmen	18.00— 19.00 Uhr
Mittwoch AQUA-Fitness	19.45— 20.30 Uhr
Donnerstag AQUA-Fitness	19.00— 19.45 Uhr
Donnerstag AQUA-Fitness	19.45— 20.30 Uhr
Donnerstag Seniorenschwimmen	19.30— 20.30 Uhr



Freitag Aqua-Fitness	10.45— 11.30 Uhr
-------------------------	---------------------

Samstag Wettkampfschwimmer	10.30— 12.30 Uhr
-------------------------------	---------------------

Samstag Aqua-Fitness	13.00— 13.45 Uhr
-------------------------	---------------------



### GUDENSBERGER SG

Stefan Sonnenschein  
Postfach 1231  
34279 Gudensberg  
Telefon: 05603-919677  
E-Mail: stefan.sonnenschein@t-online.de  
www.GudensbergerSG.de