

ELTERN - Brief

## >> AquaFITNESS << • Kinder • Jugend

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Siegfried Fries, ich bin Diplomsportlehrer mit Studienhauptfach Schwimmen, Physiotherapeut und Aquatrainer und leite das Aqua - Kurs - Projekt AquaVITAL mit vielen Einzelkursen in Cooperation mit der Verbandsgemeinde Wirges.

Seit 2001 führen wir als Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie, Prävention und Med. Fitness Aqua FITNESS-Kurse von jeweils 10 x 60 Min. Dauer durch, seit Mai 2006 auch Kinder- u. Jugendkurse, u. a. Wassergewöhnung u. Anfängerschwimmen.

**Kinder-AquaFITNESS wird kassengefördert  
von den meisten Kassen für die  
Kinder-Kurse K4 (A+B) K5/K6  
( Ausnahme: reine Kurse für Wassergewöhnung und  
Anfänger- Schwimmkurs )**

**80 – 100 %**

① **AquaFITNESS Jugend: ca. 14 - 18 Jahre**

Anmerkung : Noch Ältere könnten hier auch mitmachen oder bereits bei unserem Aqua-Fitness-Erwachsenen-kursen - fragen Sie uns.

② **AquaFITNESS Kinder: ca. 10-13 Jahre**

③ **AquaFITNESS Kinder: ca. 6 - 10 Jahre**

Empfehlungen: ① In ca. 20 Diplomarbeiten der **Sporthochschule Köln** wird der besondere Nutzen des AquaFitness herausgestellt ( Leitung: Prof. Froböse ).

② In einer **Focus-Studie** ( 5 / 2005 ) wurde AquaFitness mit 20 anderen sog. " Trend-Sport-u. Fitness-angeboten verglichen und belegte PLATZ 1.

③ In der **WWZ NR. 208** ( Sept 2005 ) wurde ebenfalls der herausragende Gesundheits- und Fitnesswert der AquaFitness ausführlich dargestellt.

Ansonsten hat speziell die **Schwimmfähigkeit** einen hohen Freizeitgestaltungswert, einen hohen pädagogischen Wert ( psychisch starke Kinder durch Sport ) und natürlich existenziellen Nutzen, im Wasser nicht zu ertrinken ( Rettungsaspekt ).

Mit freundlichen Grüßen

S. Fries

INFO: [www.sportop-fries.de](http://www.sportop-fries.de) ( AquaVITAL ) /

**Info + Anmeldung: Tel. 02602 / 80 180 / oder einfach mal zuschauen !!!**