

Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging) Kursprogramm: August-Dezember 2017

Info. Tel. Sonja Groschel 077 456 12 39

Kurskosten: 6 Lektionen Fr 133.— (inkl. Hallenbadeintritt) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte
6 Lektionen Fr 113.— für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbades
 Kurzfristige Abmeldungen (10 Tage oder weniger) vor Kursbeginn werden mit einer
 Bearbeitungsgebühr von SFR. 30- verrechnet! Es kann eine Ersatzperson gestellt werden.

Montag:	14.August - 18.September	2017	07:30 - 08:15	SG	Aqua-Fit
	14.August - 18.September	2017	08:15 - 09:00	SG	Aqua-Fit
	14.August - 18.September	2017	10:10 - 10:55	EM	Aqua-Fit
	14.August - 18.September	2017	18:00 - 18:45	EM	Aqua-Fit
	14.August - 18.September	2017	18:55 - 19:40	EM	Aqua-Fit
	14.August - 18.September	2017	19:50 - 20:35	EM	Aqua-Fit
	14.August - 18.September	2017	20:40 - 21:25	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	15.August - 19.September	2017	08:15 - 09:00	EM	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2017	10:10 - 10:55	EM	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2017	20:15 - 21:00	SG	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2017	21:10 - 21.55	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	16.August - 20.September	2017	09:30 - 10:15	SG/EM	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2017	10:15 - 10:30	SG/EM	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2017	18:15 - 19:00	AJ	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2017	19:00 - 19:45	AJ	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2017	19:45 - 20:30	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	17.August - 21.September	2017	07:25 - 08:15	KN	Aqua-Fit
	17. August - 21.September	2017	08:15 - 09:00	KN	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2017	17:45 - 18:30	SG	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2017	18:30 - 19:15	SG	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2017	19:15 - 20:00	SG	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2017	20:10 - 20:55	SG	Aqua-Fit
Samstag:	19.August - 23.September	2017	08:15 - 09:00	KN	Aqua-Fit
	19.August - 23.September	2017	09:15 - 10:00	KN	Aqua-Fit Power

Kurskosten: 9 Lektionen Fr. 197.- (ohne „Abo“, inkl. Hallenbadeintritt) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte
9 Lektionen Fr. 169.-für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbades)

Montag:	16.Oktober - 11.Dezember	2017	07:30 - 08:15	SG	Aqua-Fit
	16.Oktober - 11.Dezember	2017	08:15 - 09:00	SG	Aqua-Fit
	16.Oktober - 11.Dezember	2017	10:10 - 10:55	EM	Aqua-Fit
	16.Oktober - 11.Dezember	2017	18:00 - 18:45	EM	Aqua-Fit
	16.Oktober - 11.Dezember	2017	18:55 - 19:40	EM	Aqua-Fit
	16.Oktober - 11.Dezember	2017	19:50 - 20:35	EM	Aqua-Fit
	16.Oktober - 11.Dezember	2017	20:40 - 21:25	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	17.Oktober - 12.Dezember	2017	08:15 - 09:00	EM	Aqua-Fit
	17.Oktober - 12.Dezember	2017	10:10 - 10:55	EM	Aqua-Fit
	17.Oktober - 12.Dezember	2017	20:15 - 21:00	SG	Aqua-Fit
	17.Oktober - 12.Dezember	2017	21:10 - 21.55	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	18.Oktober - 13.Dezember	2017	09:30 - 10:15	SG/EM	Aqua-Fit
	18.Oktober - 13.Dezember	2017	10:15 - 10:30	SG/EM	Aqua-Fit
	18.Oktober - 13.Dezember	2017	18:15 - 19:00	AJ	Aqua-Fit
	18.Oktober - 13.Dezember	2017	19:00 - 19:45	AJ	Aqua-Fit
	18.Oktober - 13.Dezember	2017	19:45 - 20:30	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	19.Oktober - 14.Dezember	2017	07:25 - 08:15	KN	Aqua-Fit
	19.Oktober - 14.Dezember	2017	08:15 - 09:00	KN	Aqua-Fit
	19.Oktober - 14.Dezember	2017	17:45 - 18:30	SG	Aqua-Fit
	19.Oktober - 14.Dezember	2017	18:30 - 19:15	SG	Aqua-Fit
	19.Oktober - 14.Dezember	2017	19:15 - 20:00	SG	Aqua-Fit
	19.Oktober - 14.Dezember	2017	20:10 - 20:55	SG	Aqua-Fit
Samstag:	21.Oktober - 16.Dezember	2017	08:15 - 09:00	KN	Aqua-Fit
	21.Oktober - 16.Dezember	2017	09:15 - 10:00	KN	Aqua-Fit Power

Kursleitung: KN = Katrin Ninck SG = Sonja Groschel EM = Eve Moor AJ = Antje Janssen
 Preis-/Daten-/Zeitänderungen vorbehalten/ Weitere Informationen: siehe Rückseite!

Kursinformationen

- Um die Wasserqualität auf einem hohen Niveau zu halten, bitte unbedingt vor jeder Lektion mit Seife waschen und abdsuschen!
- Kurs- und Preisänderungen vorbehalten.
- Material für Aqua –Fit -Lektionen wird zur Verfügung gestellt!
- Die versäumten Lektionen können während des laufenden Kurses nachgeholt werden, danach verfallen sie.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer!

Was ist Aqua-Fit?

Training für Jedermann / Frau. Ergänzung und Abwechslung im Trainingsalltag

- Schonendes Training für Gelenke, Sehnen und Bänder, da keine Schläge auf den Bewegungsapparat einwirken
- Verkürzte Regenerationszeit nach Training und Wettkampf
- Verkürzung von verletzungsbedingten Trainingsunterbrüchen
- Witterungs- und Saison unabhängig (Hallenbad)
- Wassertemperatur: 28°
- In der Powerlektion sind Kenntnisse über die 5 Grundschrte des Aqua-Fit's eine Voraussetzung, da wir nicht mehr auf die Technik eingehen und ist somit eine Intensivstunde!!!!

Aqua-Fit: Auch für Schwangere und Senioren:

- Konstante Massage der Muskeln und des Bindegewebes
- Entlastung der Wirbelsäule bei zu nehmendem Gewicht
- Man macht so viel mit wie möglich und merkt mit der Zeit, es geht immer mehr!

Wirkung des Trainings im Wasser:

- Der Kältereiz des Wassers trägt zur Abhärtung bei und schützt vor Erkältungskrankheiten
- Durch den Wasserdruck wird die Ausatmung vertieft und die Einatmung erschwert – dadurch wird die Atemmuskulatur gekräftigt
- Der hydrostatische Druck verschiebt das Blut zur Körpermitte und lässt das Herz kraftvoller, langsamer und somit ökonomischer schlagen.
- Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung, fördert den venösen Rückfluss zum Herzen und den Stoffaustausch im Gewebe.
- Durch den Wasserdruck und den Wasserwiderstand wird die Haut massiert und besser durchblutet.
- Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur
- Das Üben gegen den Wasserwiderstand wirkt kräftigend auf den ganzen Körper

Wir reservieren für Sie die Sprungbucht!!
MO/DI/DO/FR/SO: 9:00 bis 10:00 Uhr(Mittwoch von 09:00 - 09:30)
Montag – Freitag :12:00 bis 13:30 Uhr
(Ausnahme: In Frühlings-/Herbstferien ist die Sprungbucht für die Kinder über den Mittag geöffnet und nicht für die Aqua-Fiter reserviert)
Somit bieten wir Ihnen die Möglichkeit, dass Sie fast jeden Tag ungestört Ihr individuelles Aqua-Fit Training absolvieren können.

Kinderhütendienst: Von Montag bis Freitag von 8:30-11:15 Uhr bei der Squashanlage.
Eingang CIS – Restaurant, kostenlos!

AQUA-FIT KURSANMELDUNG

Name Vorname

Strasse/Nr. ☎

PLZ/Ort

Kurstag Zeit

Datum von bis

Anmeldedatum Unterschrift