

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