

**Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging)  
 Kursprogramm Januar-Mai 2018**

Info-Tel. Sonja Groschel: 077 456 12 39

E-Mail: [aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch](mailto:aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch)

**Kurskosten: 8 Lektionen Fr. 175- ( inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte  
 (8 Lektionen Fr.150.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	08.Januar - 26.Februar	2018	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2018	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2018	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2018	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2018	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2018	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	08.Januar - 26.Februar	2018	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2018	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2018	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2018	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	09.Januar - 27.Februar	2018	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	10.Januar - 28.Februar	2018	09:30 – 10:15	EM	Aqua-Fit
	10.Januar - 28.Februar	2018	10:15 – 11:00	EM	Aqua-Fit
	10.Januar - 28.Februar	2018	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	10.Januar - 28.Februar	2018	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	10.Januar - 28.Februar	2018	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2018	07:25 – 08:15	KN	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2018	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2018	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2018	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2018	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	11.Januar - 01.März	2018	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	13.Januar - 03.März	2018	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	13.Januar - 03.März	2018	09:15 – 10:00	KN	Aqua-Fit Power

**Kurskosten: 8 Lektionen, Fr. 175- ( inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte  
 (8 Lektionen Fr.150.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

**An folgenden Daten finden keine Kurse statt: Ostern: DO:29.03./SA:31.03.18/MO:02.04./DI:03.04.17/MI:04.04.18**

Montag:	05.März - 30.April	2018	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	05.März - 30.April	2018	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	05.März - 30.April	2018	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	05.März - 30.April	2018	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	05.März - 30.April	2018	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
	05.März - 30.April	2018	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	05.März - 30.April	2018	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
	06.März - 01.Mai	2018	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	06.März - 01.Mai	2018	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	06.März - 01.Mai	2018	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	06.März - 01.Mai	2018	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	07.März - 02.Mai	2018	09:15 – 10:15	EM	Aqua-Fit
	07.März - 02.Mai	2018	10:15 – 11:00	EM	Aqua-Fit
	07.März - 02.Mai	2018	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	07.März - 02.Mai	2018	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	07.März - 02.Mai	2018	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
	08.März - 03.Mai	2018	07:25 – 08:15	KN	Aqua-Fit
	08.März - 03.Mai	2018	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	08.März - 03.Mai	2018	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	08.März - 03.Mai	2018	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	08.März - 03.Mai	2018	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	08.März - 03.Mai	2018	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	10.März - 05.Mai	2018	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	10.März - 05.Mai	2018	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

## Kursinformationen

- Kurzfristige Abmeldungen (10Tage oder weniger) vor Kursbeginn werden mit einer Bearbeitungsgebühr von SFR. 30- verrechnet! Es kann eine Ersatzperson gestellt werden.
- Um die Wasserqualität auf einem hohen Niveau zu halten, bitte unbedingt vor jeder Lektion mit Seife waschen und abdschen!
- Bei Aussetzen eines Kursblockes kann kein Platz für einen späteren Kurs garantiert werden.
- Kurs- und Preisänderungen vorbehalten.
- Material für Aqua –Fit -Lektionen wird zur Verfügung gestellt!
- Die versäumten Lektionen können während des laufenden Kurses nachgeholt werden und in ersten 2 Wochen im Folgekurs, danach **verfallen** diese Lektionen.
- 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 Grundschritte des Aqua-Frits 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: 09:30-10:00 Uhr

Über den Mittag: Montag – Freitag:12:00 bis 13:30 Uhr

(Ausnahme: In Frühlings-/Herbst-/Weihnachtsferien 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 ..... Tel. Nr. ....

Kurstag ..... Zeit .....

Datum: von ..... bis .....

Anmeldedatum ..... Unterschrift .....