

Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging)

Kursprogramm Januar-Mai 2022

Info-Tel. Sonja Groschel: 077 456 12 39
 E-Mail: aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch

Kurskosten: 8 Lektionen Fr. 184- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte (8 Lektionen Fr.156.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)

Montag:	10. Januar - 28. Februar	2022	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	10. Januar - 28. Februar	2022	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	10. Januar - 28. Februar	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	10. Januar - 28. Februar	2022	18:30 – 19:15	LV	Aqua-Fit
	10. Januar - 28. Februar	2022	19:25 – 20:10	LV	Aqua-Fit
	10. Januar - 28. Februar	2022	20:15 – 21:00	LV	Aqua-Fit
	10. Januar - 28. Februar	2022	21:00 – 21:45	LV	Aqua-Fit
Dienstag:	11. Januar - 01. März	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	11. Januar - 01. März	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	11. Januar - 01. März	2022	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
	11. Januar - 01. März	2022	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	12. Januar - 02. März	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	12. Januar - 02. März	2022	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	12. Januar - 02. März	2022	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	12. Januar - 02. März	2022	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	12. Januar - 02. März	2022	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
	12. Januar - 02. März	2022	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	12. Januar - 03. März	2022	07:25 – 08:10	KN	Aqua-Fit
	12. Januar - 03. März	2022	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	12. Januar - 03. März	2022	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	12. Januar - 03. März	2022	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	12. Januar - 03. März	2022	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	12. Januar - 03. März	2022	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	15. Januar - 05. März	2022	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	15. Januar - 05. März	2022	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit Power

Kurskosten: 8 Lektionen, Fr. 184- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte (8 Lektionen Fr.156.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)

An folgenden Daten finden keine Kurse statt: Ostern: D0:14.04./SA:16.04./MO:18.04./DI:19./MI:20.04.2022

Montag:	07. März - 02. Mai	2022	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	07. März - 02. Mai	2022	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	07. März - 02. Mai	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	07. März - 02. Mai	2022	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	07. März - 02. Mai	2022	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
	07. März - 02. Mai	2022	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
	07. März - 02. Mai	2022	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	08. März - 03. Mai	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	08. März - 03. Mai	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	08. März - 03. Mai	2022	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
	08. März - 03. Mai	2022	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	09. März - 04. Mai	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	09. März - 04. Mai	2022	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	09. März - 04. Mai	2022	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	09. März - 04. Mai	2022	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	09. März - 04. Mai	2022	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
	09. März - 04. Mai	2022	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	10. März - 05. Mai	2022	07:25 – 08:15	KN	Aqua-Fit
	10. März - 05. Mai	2022	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	10. März - 05. Mai	2022	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	10. März - 05. Mai	2022	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	10. März - 05. Mai	2022	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	10. März - 05. Mai	2022	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	12. März - 07. Mai	2022	08:00 – 08:45	KN	Aqua-Fit
	12. März - 07. Mai	2022	08 :50 – 09 :35	KN	Aqua-Fit Power

Kursleitung: KN = Katrin Ninck/SG = Sonja Groschel/EM = Eve Moor/AJ = Antje Janssen/LV= Linsey Volken
 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 abduschen!
- 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!
- Versäumte Lektionen können während des laufenden Kurses (**in definierten Lektionen**) 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

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

(Ausnahme: In Frühlings-/Sommer-/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.

Kinderhütedienst: 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