



SPORTZENTRUMHEIMBERG

Genossenschaft Sportzentrum Heimberg
Schützenstrasse 70, 3627 Heimberg
Telefon 033 437 33 30, Fax 033 437 33 53
aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch
www.sportzentrum-heimberg.ch
UID CHE-107.878.292 MWST

Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging) - Kursprogramm Mai-September 2020

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**

An folgenden Daten finden keine Kurse statt:

Vor Auffahrt: MI:20.05./DO:21.05./SA:23.05.20 / Pfingsten:MO:01.06/DI:02.20 / Jubiläum:SA:13.06.20

Montag:	04.Mai - 29.Juni	2020	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	04.Mai - 29.Juni	2020	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	04.Mai - 29.Juni	2020	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	04.Mai - 29.Juni	2020	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	04.Mai - 29.Juni	2020	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	04.Mai - 29.Juni	2020	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
	04.Mai - 29.Juni	2020	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
	05.Mai - 30.Juni	2020	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	05.Mai - 30.Juni	2020	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	05.Mai - 30.Juni	2020	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	05.Mai - 30.Juni	2020	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	06.Mai - 01.Juli	2020	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	06.Mai - 01.Juli	2020	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	06.Mai - 01.Juli	2020	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	06.Mai - 01.Juli	2020	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	06.Mai - 01.Juli	2020	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
	06.Mai - 01.Juli	2020	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
	07.Mai - 02.Juli	2020	07:25 – 08:10	KN	Aqua-Fit
	07.Mai - 02.Juli	2020	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	07.Mai - 02.Juli	2020	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
Samstag:	07.Mai - 02.Juli	2020	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	07.Mai - 02.Juli	2020	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
	07.Mai - 02.Juli	2020	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	09.Mai - 04.Juli	2020	08:00 – 08:45	KN	Aqua-Fit
	09.Mai - 04.Juli	2020	08:50 – 09:35	KN	Aqua-Fit Power

**Kurskosten: 6 Lektionen, Fr. 138.- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte
6 Lektionen Fr.156.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads**

Montag:	10.August - 14.September	2020	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	10.August - 14.September	2020	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	10.August - 14.September	2020	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	10.August - 14.September	2020	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	10.August - 14.September	2020	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
	10.August - 14.September	2020	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	10.August - 14.September	2020	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
	11.August - 15.September	2020	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	11.August - 15.September	2020	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	11.August - 15.September	2020	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
	11.August - 15.September	2020	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	12.August - 16.September	2020	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	12.August - 16.September	2020	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	12.August - 16.September	2020	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	12.August - 16.September	2020	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	12.August - 16.September	2020	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
	12.August - 16.September	2020	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	13.August - 17.September	2020	07:25 – 08:15	KN	Aqua-Fit
	13.August - 17.September	2020	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	13.August - 17.September	2020	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	13.August - 17.September	2020	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	13.August - 17.September	2020	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	13.August - 17.September	2020	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2020	08:00 – 08:45	KN	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2020	08:50 – 09:35	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 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 (1.Montag bis 2. Samstag), 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