

**Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging)  
 Kursprogramm Januar- Mai 2025**

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. 199.00 (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte  
 (8 Lektionen Fr. 168.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	06.Januar - 24.Februar	2025	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	06.Januar - 24.Februar	2025	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	06.Januar - 24.Februar	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	06.Januar - 24.Februar	2025	18:30 – 19:15	MS	Aqua-Fit
	06.Januar - 24.Februar	2025	19:25 – 20:10	MS	Aqua-Fit
	06.Januar - 24.Februar	2025	20:15 – 21:00	MS	Aqua-Fit
Dienstag:	07.Januar - 25.Februar	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	07.Januar - 25.Februar	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	07.Januar - 25.Februar	2025	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	07.Januar - 25.Februar	2025	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2025	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2025	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2025	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	08.Januar - 26.Februar	2025	19:10 – 19:55	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	08.Januar - 26.Februar	2025	20:05 – 20:50	AJ	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2025	07:25 – 08:10	AJ	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2025	08:15 – 09:00	AJ	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2025	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2025	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	09.Januar - 27.Februar	2025	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	09.Januar - 27.Februar	2025	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2025	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	11.Januar - 01.März	2025	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit

**Kurskosten: 8 Lektionen, Fr. 199.00 (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte  
 (8 Lektionen Fr. 168.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

**An folgenden Daten finden keine Kurse statt: Ostern:DO:17.04./SA:19.04/MO:21.04./DI:22.04./MI: 23.04.25**

Montag:	03.März – 28.April	2025	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	03.März – 28.April	2025	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	03.März – 28.April	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	03.März – 28.April	2025	18:30 – 19:15	MS	Aqua-Fit
	03.März – 28.April	2025	19:25 – 20:10	MS	Aqua-Fit
	03.März – 28.April	2025	20:15 – 21:00	MS	Aqua-Fit
Dienstag:	04.März – 29.April	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	04.März – 29.April	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	04.März – 29.April	2025	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
	04.März – 29.April	2025	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	05.März – 30.April	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	05.März – 30.April	2025	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	05.März – 30.April	2025	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	05.März – 30.April	2025	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	05.März – 30.April	2025	19:10 – 19:55	AJ	Aqua-Fit
	05.März – 30.April	2025	20:05 – 20:50	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	06.März – 01.Mai	2025	07:25 – 08:10	AJ	Aqua-Fit
	06.März – 01.Mai	2025	08:15 – 09:00	AJ	Aqua-Fit
	06.März – 01.Mai	2025	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	06.März – 01.Mai	2025	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	06.März – 01.Mai	2025	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	06.März – 01.Mai	2025	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	08.März – 03.Mai	2025	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	08.März – 03.Mai	2025	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit

Kursleitung: SG = Sonja Groschel, EM = Eve Moor, AJ = Antje Janssen, MS = Manuela Scherer

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. (1.Montag bis 2 Samstag vom Folgekurs)
- 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°
- 

## 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.

**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 .....