

Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging)
Kursprogramm August - Dezember 2024

Info-Tel. Sonja Groschel: 077 456 12 39

E-Mail: aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch

**Kurskosten: 6 Lektionen, Fr. 149.- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte
 (6 Lektionen Fr. 126.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	12. August – 16. September	2024	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit	
	12. August – 16. September	2024	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit	
	12. August – 16. September	2024	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit	
	12. August – 16. September	2024	18:30 – 19:15	EM/AJ	Aqua-Fit	
	12. August – 16. September	2024	19:25 – 20:10	EM/AJ	Aqua-Fit	
	12. August – 16. September	2024	20:15 – 21:00	EM/AJ	Aqua-Fit	
Dienstag:	13. August – 17. September	2024	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit	
	13. August – 17. September	2024	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit	
	13. August – 17. September	2024	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit	
Mittwoch	13. August – 17. September	2024	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit	
	14. August – 18. September	2024	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit	
	14. August – 18. September	2024	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit	
	14. August – 18. September	2024	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit	
	14. August – 18. September	2024	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit	
	14. August – 18. September	2024	19:10 – 19:55	AJ	Aqua-Fit	
Donnerstag:	14. August – 18. September	2024	20:05 – 20:50	AJ	Aqua-Fit	
	15. August – 19. September	2024	07:25 – 08:10	AJ	Aqua-Fit	
	15. August – 19. September	2024	08:15 – 09:00	AJ	Aqua-Fit	
	15. August – 19. September	2024	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit	
	15. August – 19. September	2024	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit	
	15. August – 19. September	2024	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit	
Samstag:	15. August – 19. September	2024	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit	
	17. August – 21. September	2024	08:30 – 09:15	AJ	Aqua-Fit	
	Oder bei genügend Anmeldungen:					
	17. August – 21. September	2024	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit	
	17. August – 21. September	2024	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit	

**Kurskosten: 9 Lektionen, Fr. 224.- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte
 (9 Lektionen Fr. 189.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	14. Oktober – 09. Dezember	2024	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	14. Oktober – 09. Dezember	2024	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	14. Oktober – 09. Dezember	2024	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	14. Oktober – 09. Dezember	2024	18:30 – 19:15	EM/AJ	Aqua-Fit
	14. Oktober – 09. Dezember	2024	19:25 – 20:10	EM/AJ	Aqua-Fit
	14. Oktober – 09. Dezember	2024	20:15 – 21:00	EM/AJ	Aqua-Fit
Dienstag:	15. Oktober – 09. Dezember	2024	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	15. Oktober – 10. Dezember	2024	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	15. Oktober – 10. Dezember	2024	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	15. Oktober – 10. Dezember	2024	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	16. Oktober – 11. Dezember	2024	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	16. Oktober – 11. Dezember	2024	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	16. Oktober – 11. Dezember	2024	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	16. Oktober – 11. Dezember	2024	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	16. Oktober – 11. Dezember	2024	19:10 – 19:55	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	16. Oktober – 11. Dezember	2024	20:05 – 20:50	AJ	Aqua-Fit
	17. Oktober – 12. Dezember	2024	07:25 – 08:10	AJ	Aqua-Fit
	17. Oktober – 12. Dezember	2024	08:15 – 09:00	AJ	Aqua-Fit
	17. Oktober – 12. Dezember	2024	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	17. Oktober – 12. Dezember	2024	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	17. Oktober – 12. Dezember	2024	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	17. Oktober – 12. Dezember	2024	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	19. Oktober – 14. Dezember	2024	08:30 – 09:15	AJ	Aqua-Fit
	Oder bei genügend Anmeldungen:				
19. Oktober – 14. Dezember	2024	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit	
19. Oktober – 14. Dezember	2024	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit	

Kursleitung: SG = Sonja Groschel, EM = Eve Moor, AJ = -Antje Janssen,
 Preis-/Daten-/Zeitänderungen vorbehalten

- 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 oder als Hallenbadeintritt genutzt 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.

**Kinderhütedienst: Von Montag bis Freitag von 8:30-11:15 Uhr bei der Squashanlage.
Eingang CIS – Restaurant, kostenlos für Gäste des Sportzentrums**

AQUA-FIT KURSANMELDUNG

Name Vorname

Strasse Nr.

PLZ/Ort Tel. Nr.

Kurstag Zeit

Datum: von bis

Anmeldedatum Unterschrift