

**Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging)**  
**Kursprogramm August-Dezember 2022**

Info-Tel. Sonja Groschel: 077 456 12 39  
 E-Mail: [aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch](mailto:aqua-fit@sportzentrum-heimberg.ch)

**Kurskosten: 6 Lektionen, Fr. 138- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte (6 Lektionen Fr.117.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	15.August - 19.September	2022	07:30 – 08:15	KN/SG	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2022	08:15 – 09:00	KN/SG	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2022	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2022	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
	15.August - 19.September	2022	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	15.August - 19.September	2022	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	16.August - 20.September	2022	20:15 – 21:00	AJ/SG	Aqua-Fit
Mittwoch	16.August - 20.September	2022	21:10 – 21:55	AJ/SG	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2022	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2022	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2022	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	17.August - 21.September	2022	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
	17.August - 21.September	2022	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
	18.August - 22.September	2022	07:25 – 08:15	KN	Aqua-Fit
	18.August - 22.September	2022	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	18.August - 22.September	2022	17:45 – 18:30	AJ/SG	Aqua-Fit
	18.August - 22.September	2022	18:30 – 19:15	AJ/SG	Aqua-Fit
Samstag:	18.August - 22.September	2022	19:15 – 20:00	AJ/SG	Aqua-Fit
	18.August - 22.September	2022	20:10 – 20:55	AJ/SG	Aqua-Fit
	20.August - 24.September	2022	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	20.August - 24.September	2022	08 :50 – 09 :35	AJ	Aqua-Fit Power

**Kurskosten: 9 Lektionen Fr. 207- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte (9 Lektionen Fr.175.50.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	17.Okt. - 12.Dez.	2022	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	17.Okt. - 12.Dez.	2022	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	17.Okt. - 12.Dez.	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	17.Okt. - 12.Dez.	2022	18:30 – 19:15	EM	Aqua-Fit
	17.Okt. - 12.Dez.	2022	19:25 – 20:10	EM	Aqua-Fit
	17.Okt. - 12.Dez.	2022	20:15 – 21:00	EM	Aqua-Fit
Dienstag:	17.Okt. - 12.Dez.	2022	21:00 – 21:45	EM	Aqua-Fit
	18.Okt. - 13.Dez.	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	18.Okt. - 13.Dez.	2022	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	18.Okt. - 13.Dez.	2022	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
Mittwoch	18.Okt. - 13.Dez.	2022	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	19.Okt. - 14.Dez.	2022	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	19.Okt. - 14.Dez.	2022	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	19.Okt. - 14.Dez.	2022	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	19.Okt. - 14.Dez.	2022	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	19.Okt. - 14.Dez.	2022	19:00 – 19:45	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	19.Okt. - 14.Dez.	2022	19:55 – 20:40	AJ	Aqua-Fit
	20.Okt. - 15.Dez.	2022	07:25 – 08:10	KN	Aqua-Fit
	20.Okt. - 15.Dez.	2022	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	20.Okt. - 15.Dez.	2022	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	20.Okt. - 15.Dez.	2022	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	20.Okt. - 15.Dez.	2022	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	20.Okt. - 15.Dez.	2022	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	22.Okt. - 17.Dez.	2022	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	22.Okt. - 17.Dez.	2022	08:50 – 09:35	AJ	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, danach **verfallen** diese Lektionen
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

## 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.

**Kinderhütendienst: Von Montag bis Freitag von 8:15-11:15 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 .....