

**Aqua-Fit Kurse (Wasserjogging)**  
**Kursprogramm August-Dezember 2023**

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

Montag :	14.August	18.September	2023	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	14.August	18.September	2023	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	14.August	18.September	2023	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	14.August	18.September	2023	18:30 – 19:15	EM/JA	Aqua-Fit
	14.August	18.September	2023	19:25 – 20:10	EM/JA	Aqua-Fit
Dienstag:	14.August	18.September	2023	20:15 – 21:00	EM/JA	Aqua-Fit
	15.August	19.September	2023	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	15.August	19.September	2023	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
Mittwoch	15.August	19.September	2023	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
	15.August	19.September	2023	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	16.August	20.September	2023	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	16.August	20.September	2023	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	16.August	20.September	2023	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	16.August	20.September	2023	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	16.August	20.September	2023	19:10 – 19:55	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	16.August	20.September	2023	20:05 – 20:50	AJ	Aqua-Fit
	17.August	21.September	2023	07:25 – 08:15	KN	Aqua-Fit
	17.August	21.September	2023	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	17.August	21.September	2023	18:10 – 18:55	SG	Aqua-Fit
	17.August	21.September	2023	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
Samstag:	17.August	21.September	2023	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	19.August	23.September	2023	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	19.August	23.September	2023	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit

**Kurskosten: 9 Lektionen Fr. 223.20- (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte**  
**(9 Lektionen Fr.189.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)**

Montag:	16.Oktober – 11.Dezember	2023	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	16.Oktober – 11.Dezember	2023	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	16.Oktober – 11.Dezember	2023	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	16.Oktober – 11.Dezember	2023	18:30 – 19:15	EM/JA	Aqua-Fit
	16.Oktober – 11.Dezember	2023	19:25 – 20:10	EM/JA	Aqua-Fit
Dienstag:	16.Oktober – 11.Dezember	2023	20:15 – 21:00	EM/JA	Aqua-Fit
	17.Oktober – 12.Dezember	2023	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	17.Oktober – 12.Dezember	2023	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
Mittwoch	17.Oktober – 12.Dezember	2023	20:15 – 21:00	SG	Aqua-Fit
	17.Oktober – 12.Dezember	2023	21:10 – 21:55	SG	Aqua-Fit
	18.Oktober – 13.Dezember	2023	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	18.Oktober – 13.Dezember	2023	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	18.Oktober – 13.Dezember	2023	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	18.Oktober – 13.Dezember	2023	18:15 – 19:00	AJ	Aqua-Fit
	18.Oktober – 13.Dezember	2023	19:10 – 19:55	AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	18.Oktober – 13.Dezember	2023	20:05 – 20:50	AJ	Aqua-Fit
	19.Oktober – 14.Dezember	2023	07:25 – 08:10	KN	Aqua-Fit
	19.Oktober – 14.Dezember	2023	08:15 – 09:00	KN	Aqua-Fit
	19.Oktober – 14.Dezember	2023	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	19.Oktober – 14.Dezember	2023	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
Samstag:	19.Oktober – 14.Dezember	2023	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
	19.Oktober – 14.Dezember	2023	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
	21.Oktober – 16.Dezember	2023	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	21.Oktober – 16.Dezember	2023	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit

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. (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 .....