SPORTZENTRUM HEIMBERG

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 2025

Info-Tel. Sonja Groschel: 077 456 12 39
E-Mail: 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)

An folgenden Daten finden keine Kurse statt: Auffahrt: 28.05./29.05./31.05.25/ Pfingsten:09.06/10.06.25

Montag:	05. Mai - 30.Juni	2025	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	05. Mai - 30.Juni	2025	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	05. Mai - 30.Juni	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	05. Mai - 30.Juni	2025	18:30 – 19:15	MS	Aqua-Fit
	05. Mai - 30.Juni	2025	19:25 – 20:10	MS	Aqua-Fit
	05. Mai - 30.Juni	2025	20:15 – 21:00	MS	Aqua-Fit
Dienstag:	06. Mai - 01.Juli	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	06. Mai - 01.Juli	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	06. Mai - 01.Juli	2025	20:15 – 21:00	AJ	Aqua-Fit
	06. Mai - 01.Juli	2025	21:10 – 21:55	AJ	Aqua-Fit
Mittwoch	07. Mai - 02.Juli	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	07. Mai - 02.Juli	2025	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	07. Mai - 02.Juli	2025	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	07. Mai - 02.Juli	2025	18:15 – 19:00	SG	Aqua-Fit
	07. Mai - 02.Juli	2025	19:10 – 19:55	SG	Aqua-Fit
	07. Mai - 02.Juli	2025	20:05 – 20:50	SG	Aqua-Fit
Donnerstag:	08. Mai - 03.Juli	2025	07:25 – 08:10	AJ	Aqua-Fit
	08. Mai - 03.Juli	2025	08:15 – 09:00	AJ	Aqua-Fit
	08. Mai - 03.Juli	2025	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	08. Mai - 03.Juli	2025	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	08. Mai - 03.Juli	2025	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
	08. Mai - 03.Juli	2025	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
Samstag:	10. Mai - 05.Juli	2025	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	10. Mai - 05.Juli	2025	08:50 – 09:35	AJ	Aqua-Fit

Kurskosten: **6 Lektionen, Fr. 149.00 (inkl. Hallenbadeintritt zur Lektion) + Fr.10.00 Depot für Chipkarte**
(6 Lektionen Fr. 126.- für Besitzer/innen eines Jahresabonnements des Hallenbads)

Montag:	11.Aug. - 15.Sept.	2025	07:30 – 08:15	SG	Aqua-Fit
	11.Aug. - 15.Sept.	2025	08:15 – 09:00	SG	Aqua-Fit
	11.Aug. - 15.Sept.	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	11.Aug. - 15.Sept.	2025	18:30 – 19:15	MS	Aqua-Fit
	11.Aug. - 15.Sept.	2025	19:25 – 20:10	MS	Aqua-Fit
	11.Aug. - 15.Sept.	2025	20:15 – 21:00	MS	Aqua-Fit
Dienstag:	12.Aug. -16.Sept.	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	12.Aug. -16.Sept.	2025	10:10 – 10:55	EM	Aqua-Fit
	12.Aug. -16.Sept.	2025	20:15 – 21:00	AJ/SG	Aqua-Fit
	12.Aug. -16.Sept.	2025	21:10 – 21.55	AJ/SG	Aqua-Fit
Mittwoch	13.Aug. -17.Sept.	2025	08:15 – 09:00	EM	Aqua-Fit
	13.Aug. -17.Sept.	2025	09:10 – 09:55	EM	Aqua-Fit
	13.Aug. -17.Sept.	2025	10:00 – 10:45	EM	Aqua-Fit
	13.Aug. -17.Sept.	2025	18:15 – 19:00	SG/AJ	Aqua-Fit
	13.Aug. -17.Sept.	2025	19:10 – 19:55	SG/AJ	Aqua-Fit
	13.Aug. -17.Sept.	2025	20:05 – 20:50	SG/AJ	Aqua-Fit
Donnerstag:	14.Aug. -18.Sept.	2025	07:25 – 08:10	AJ	Aqua-Fit
	14.Aug. -18.Sept.	2025	08:15 – 09:00	AJ	Aqua-Fit
	14.Aug. -18.Sept.	2025	17:45 – 18:30	SG	Aqua-Fit
	14.Aug. -18.Sept.	2025	18:30 – 19:15	SG	Aqua-Fit
	14.Aug. -18.Sept.	2025	19:15 – 20:00	SG	Aqua-Fit
	14.Aug. -18.Sept.	2025	20:10 – 20:55	SG	Aqua-Fit
Samstag:	16.Aug. -20.Sept.	2025	08:00 – 08:45	AJ	Aqua-Fit
	16.Aug. -20.Sept.	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.
- Mindestteilnehmerzahl pro Lektion: 5 Personen
- Material für Aqua –Fit -Lektionen wird zur Verfügung gestellt!
- Versäumte Lektionen können während des laufenden Kurses **(in definierten Lektionen)** vor-/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.

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 ……...