

Aqua Fitness

2019



im
Gartenhallenbad
Schloß Holte-Stukenbrock



Schwimm- und Sportclub '90 Schloß Holte-Stukenbrock e.V.
Libellenweg 12 A
33758 S.H.-Stukenbrock

Aqua Fitness Kurs-Info

- Ein fetziges Ausdauerprogramm
- Training bei 1/6 des Körpergewichts
- Training mit rhythmischen und tänzerischen Bewegungen zu poppiger Musik
- Durch die besondere Dynamik der Bewegungsführung und die hohe Zahl der Übungswiederholungen auf der Stepbank wird die Straffung und die Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur erreicht und zusätzlich die Ausdauer verbessert
- Der Einsatz speziell entwickelter Handschuhe kräftigt unter Nutzung des Wasserwiderstands Brust-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur
- Alternative Geräte, z.B. Poolnudeln, Hanteln, Schwimmbretter, Disk-Scheiben und Beinschwimmer unterstützen neue Bewegungsformen im Wasser

Forschungsergebnisse

- Untersuchungen in den USA haben ergeben, daß Aqua-Fitness Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert.
- Weiterhin wurde festgestellt, daß durch regelmäßiges Aqua-Fitness-Training der Körperfettanteil deutlich verringert wird.
- Ideales Aufbaustraining nach Sportverletzungen.
- Die Wirbelsäule ist im Wasser entlastet.
- Muskulatur und Herz-Kreislauf System werden trainiert
- Durch den Wasserwiderstand, der 40-42mal größer ist als an Land, kann die Entwicklung von Muskelkraft und -ausdauer erhöht werden

Aqua Fitness

Vorteile des Aquatic-Fitness-Systems

- Die Muskulatur wird gleichzeitig gedehnt, gekräftigt und gelockert
Der Muskelkater bleibt aus
- Eignet sich auch für sportlich ungeübte Menschen, da sanft und spielerisch und ohne Verletzungsgefahr der Körper trainiert werden kann
Kräftigung der Muskulatur
- Straffung des Bindegewebes
- Bekämpfung von Problemzonen: Oberschenkel und Gesäß, Bauch, Schulter und Arme
- Verbesserung der Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern
- Reduzierung des Körpergewichts und Körperfettanteils

Beachten Sie bitte, dass Sie durch eine Präventions-Bescheinigung durch uns einen Kurs pro Jahr über die Krankenkasse anteilmäßig zurückerstattet bekommen können.

Sprechen Sie vorher mit Ihrem Betreuer der Krankenkasse, inwieweit die Leistung übernommen wird.

das Kleingedruckte

Geschäftsführer
Michael Morgenstern
Libellenweg 12 A
33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Tel: 05207 - 88 929 79
Fax: 05207 - 88 929 78
E-Mail: michael.morgenstern@ssc90.de
IBAN: DE95 4786 2447 8640 0063 01 BIC: GENO DE M1 RNE
SpaDaKa Schloß Holte Stukenbrock

Kursgebühr: ab 72 Euro gestaffelt

inkl. Eintritt

Wiederholer ab dem 3. Kurs erhalten 20 % Nachlaß als Treuerabatt.

Die Kursgebühr wird ausschließlich durch eine einmalige Einzugsermächtigung entrichtet.

Die Anmeldung muß schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen, sie ist verbindlich, wenn sie von uns bestätigt wird, bzw. mit Beginn der 2. Übungsstunde des Teilnehmers. Eine schriftliche Bestätigung erhalten Sie spätestens ca. eine Woche vor Kursbeginn.

Eine Rückerstattung bei Ausfallstunden von Ihnen ist nicht möglich. Ebenso bei höherer Gewalt, wie z.B. unvorhersehbare, nicht abwendbare Schließung des Hallenbades.

Mindestteilnehmeranzahl ist bei 7 verbindlichen Anmeldungen festgelegt. Kommt ein Kurs nicht zustande, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung.

Interessenten für Bewegungskurse, die älter als 35 Jahre sind und längere Zeit (etwa 3 Jahre) keinen regelmäßigen Sport betrieben haben, sowie Personen die unter Erkrankungen leiden, bitten wir vor Trainingsbeginn ihren Arzt hinsichtlich der Belastungsfähigkeit um Rat zu fragen. Für selbstverschuldete Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Anmeldeunterlagen können Sie auch als

PDF-Vordruck aus dem Internet herunterladen.
<http://www.ssc90.de>

Terminblöcke:

ab je 08 Übungseinheiten* gestaffelt

* eine Übungseinheit = 45 Minuten

nur für Frauen

Montag von 16.00 bis 16.45 Uhr

AQ.01	vom	07.01.	bis	08.04.	14 ÜE	-	126,00 €
AQ.08	vom	29.04.	bis	01.07.	09 ÜE	-	81,00 €
AQ.15	vom	02.09.	bis	09.12.	13 ÜE	-	117,00 €

für Jedermann

Dienstag von 09.00 bis 09.45 Uhr

AQ.02	vom	08.01.	bis	09.04.	14 ÜE	-	126,00 €
AQ.09	vom	30.04.	bis	02.07.	10 ÜE	-	90,00 €
AQ.16	vom	03.09.	bis	10.12.	13 ÜE	-	117,00 €

für Jedermann

Mittwoch von 20.15 bis 21.00 Uhr

AQ.03	vom	09.01.	bis	10.04.	14 ÜE	-	126,00 €
AQ.10	vom	08.05.	bis	03.07.	09 ÜE	-	81,00 €
AQ.17	vom	28.08.	bis	11.12.	14 ÜE	-	126,00 €

für Jedermann

Donnerstag von 09.00 bis 09.45 Uhr

AQ.04	vom	10.01.	bis	11.04.	13 ÜE	-	117,00 €
AQ.11	vom	02.05.	bis	04.07.	08 ÜE	-	72,00 €
AQ.18	vom	29.08.	bis	12.12.	13 ÜE	-	117,00 €

für Jedermann

Freitag von 09.00 bis 09.45 Uhr

AQ.05	vom	11.01.	bis	12.04.	14 ÜE	-	126,00 €
AQ.12	vom	03.05.	bis	05.07.	08 ÜE	-	72,00 €
AQ.19	vom	30.08.	bis	13.12.	13 ÜE	-	117,00 €

für Jedermann

Freitag von 20.30 bis 21.15 Uhr

AQ.06	vom	11.01.	bis	12.04.	14 ÜE	-	126,00 €
AQ.13	vom	03.05.	bis	05.07.	08 ÜE	-	72,00 €
AQ.20	vom	30.08.	bis	13.12.	13 ÜE	-	117,00 €

für Jedermann

Samstag von 17.45 bis 18.30 Uhr

AQ.07	vom	12.01.	bis	13.04.	13 ÜE	-	117,00 €
AQ.14	vom	04.05.	bis	06.07.	10 ÜE	-	90,00 €
AQ.21	vom	31.08.	bis	14.12.	11 ÜE	-	99,00 €

**Abweichungen möglich, werden während des Kurses bekanntgegeben.
Wegen geplanter Umbauarbeiten kann ein Teil der Stunden ausfallen.
Wir informieren frühzeitig**

Bitte deutlich mit Blockschrift ausfüllen

Name: _____

Vorname: _____

Kurs Nr.: AQ _____

Geburtsdatum: _____

Kurs Nr.: AQ _____

Tel: _____

Kurs Nr.: AQ _____

Str./Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Hiermit ermächtige ich den SSC'90 zu einer einmaligen Abbuchung der Kursgebühr:

Institut: _____ Konto-Inhaber: _____

IBAN

--	--	--	--	--	--	--	--

z.B.: DE 12 3456 7890 1234 5678 90

BIC

--	--	--	--

z.B.: GENO DE M1 SHS

Ihre IBAN und den BIC Ihrer Bank finden Sie auf Ihren Kontoauszügen

Datum: _____ Unterschrift: _____