

Gelenkschonendes Ausdauer- und Krafttraining in zahlreichen Facetten. Für aktive Menschen, die ein gelenkschonendes Aufbau- und Fitnessstraining absolvieren und die Muskulatur straffen möchten. Die Wirkung des Wasserwiderstands und das Tiefwasserjogging als effektives Krafttraining bilden die Basis für ein ausgewogenes Fitnesserlebnis. Sie erzielen im Wasser den vierfachen Effekt wie am Land.

## **Aquafit standard**

45 Minuten; Warm-up, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer (Jogging), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, auch für Einsteiger

## **Aquafit endurance**

60 Minuten; Warm-up, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer (Jogging), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, eher sportlich

## **Aquafit step**

45 Minuten; Warm-up, Kraftausdauer (Step), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, auch für Einsteiger

## **Aquafit strong**

45 Minuten; Warm-up, Kraft (Spezialgeräte zur Erhöhung des Wasserwiderstands) und Beweglichkeit, Ausdauer (Jogging), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, eher sportlich

## **Aquafit cycling**

60 Minuten; Warm-up, Kraft- und Geschwindigkeitsausdauer (Cycling), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, eher sportlich

## **Aquafit power workshop**

60 Minuten; abwechslungsreicher Mix mit Einsatz von Geräten (Laufband, Trampolin, Moonwalker, Step, Bike); Warm-up, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer (Jogging), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, eher sportlich

## **Gym-Fit**

45 Minuten; abwechslungsreicher Mix zwischen Aquagym und Aquafit; Warm-up, Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer (Jogging), Cool-down, Stretching; für alle geeignet, auch für Einsteiger

## **Allgemeine Hinweise**

Jeder Gruppe ist eine Fachperson zugeordnet, die den Kurs von der ersten bis zur letzten Lektion betreut. Es kann aber vorkommen, dass wegen Krankheit, Unfall, Fortbildungen, Prüfungen oder anderweitig unvermeidbaren Abwesenheiten eine Lehrperson temporär ersetzt werden muss. Wir bemühen uns jedoch, nicht mehr als zwei verschiedene Personen während einer Kursperiode einzusetzen. Bitte beachten Sie die Kleider- und Hygienevorschriften des entsprechenden Schwimmbades.

## **Lückenloser Kursbesuch**

Ein lückenloser Kursbesuch bietet die beste Voraussetzung für den angestrebten Vorschrift. Bitte vermeiden sie deshalb Abwesenheiten, die nicht absolut zwingend sind. Lektionen können nicht nachgeholt werden. Mit der Option Annullationskostenversicherung gelten folgende Regeln.

- Abmeldung muss vor dem Kurs per E-Mail an [Office@schwimmschule.ch](mailto:Office@schwimmschule.ch), per SMS an 0792306050 oder direkt beim Kursleiter erfolgen
- Alle Rückvergütungen müssen direkt bei der Versicherung eingefordert werden. Dies sollte online unter [www.erv.ch/schadengemeldet](http://www.erv.ch/schadengemeldet) werden. Bei Fragen an den Schadendienst: [schaden@erv.ch](mailto:schaden@erv.ch) oder 058 275 27 27

## **Sicherheit / gesundheitliche Einschränkungen**

Sicherheit wird bei uns ganz gross geschrieben. Während jedem Kurs befindet sich mindestens eine, meistens sind es mehrere Lehrpersonen, im Schwimmbad, die als ausgebildete Rettungsschwimmer (SLRG Pool Pro) bei kritischen Situationen eingreifen und Hilfestellung leisten können. Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung über gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen, die wir berücksichtigen sollen. Dazu gehören beispielsweise Diabetes, Epilepsie, schweres Asthma, Rücken- oder Gelenkprobleme sowie Herz- und Kreislaufbeschwerden u.a