

Anmeldung:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ:

Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Hiermit bestätige ich in guter gesundheitlicher Verfassung zu sein & meine verbindliche Teilnahme an dem Kurs:

Kursname: Datum:

Kursgebühr: 65 Euro
Der Eintritt wird separat am Kassensautomat bezahlt. Danke!

Start/ Datum:

Datum & Unterschrift:

Jeder der ausgeschriebenen Kurse findet ab 8 TN statt. Bei zu geringer Anzahl wird die Kursreihe verschoben. In diesem Fall werden alle TN rechtzeitig informiert. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn frei, 7 Tage bis Kursbeginn: 25 € an Stornogebühr. Bei späterem Rücktritt bzw. Nichterscheinen wird die gesamte Kursgebühr fällig

Ich versichere in guter gesundheitlicher Verfassung zu sein, und den Kursleiter über evtl. Risiken und Einschränkungen unterrichtet zu haben.

Anmeldung bitte schriftlich (Post, Fax oder per Internetvordruck) schicken. Die Kursgebühr bitte in bar zu Beginn des Kurses beim Kursleiter bezahlen, oder vorab überweisen:

Castell Bank
BLZ 790 300 01
Kto 100 7701

Die Kurse werden ganz bzw. teilweise von den meisten Krankenkassen im Rahmen der Präventionszuschüsse übernommen.

Die Höhe und die Übernahme der Kosten

bitte selbständig vor Anmeldung / Kursbeginn

bei Ihrer Krankenkasse anfragen.

Für Rückfragen stehe Ich Ihnen als Kursleiter gerne zur Verfügung!
Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Anmeldung!

s m i l e

CONSULTING

MARTINA SANTELLANES
ZUM HIMMELREICH 9
97084 WÜRZBURG
FON 0931-452 607-1
FAX 0931-452 607-2

E-MAIL: S.M.I.L.E@GMX.NET

WEBSITE: WWW.S-M-I-L-E.TV

Aqua Fitness



Januar-April
2010

Hallenbad Volkach

Allgemeines

Wasserfitness existiert schon lange, wurde aber bisher nur wenig Beachtung geschenkt und hauptsächlich im Therapierbereich angewandt. Deshalb ist der landläufige Eindruck einer „langweiligen Wassergymnastik“ entstanden.

Aqua Fitness ist vielseitig & beinhaltet alle Fitnesskomponenten:

- ◇ Herz-Kreislauftraining
- ◇ Kraft
- ◇ Ausdauer
- ◇ Beweglichkeit
- ◇ Koordination

Das bedeutet Wasserfitness ist ein komplettes eigenständiges Training.

Kann aber auch für andere Sportarten, z. B. Fußball etc., eine hervorragende Ergänzung darstellen oder aber den Einstieg in eine sportliche Aktivität bieten

Vorteile

- Hoher Gesundheitswert durch geringes Verletzungsrisiko
- Entlastung der Wirbelsäule, der Gelenke, Knochen, Bänder & Muskulatur
- „Stossdämpferwirkung“ da im tiefen Wasser nur etwa 10% des Körpergewichtes getragen wird (Auftrieb)
- Die Muskulatur wird gleichzeitig gestärkt, gedehnt & gelockert
- Für alle Fitnesslevel & Altersgruppen geeignet
- Aufbautraining nach Verletzungen (nach absolvierter REHA-Maßnahme)
- Die Massagewirkung fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes & entschlackt!
- SPASS durch physisches und psychisches Wohlbefinden („Im Wasser sehen die anderen Teilnehmer nicht was ich mache..“)
- gutes Crosstraining/ andere Trainingsform, da Belastung anders als zu Land

Hallenbad Volkach

Tag: Montag

Termine:

22.02./01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./12.04./19.04.2010

Zeit: 20.00-20.45 Uhr

Aqua Fitness/Jogging

Wasserhöhe ca. 1,30-3,00 m

Mithilfe von Auftriebsgürteln ist ein effektives Muskeltraining (Rumpf & Extremitäten) sowie ein Herz-Kreislauftraining garantiert.....

auch für Nichtschwimmer!

Falls vorhanden: Pulsuhr mitbringen!