



Kursübersicht und Anmeldung für Januar - März 2025

Name, Vorname: _____ Telefon: _____ E-Mail _____

Anschrift: _____

AquaCycling Fit for Fun

Kurs 1	Dienstag, 07.01.- 18.03.2025 18.30-19.15 Uhr, KL Frau Breitinger	<input type="checkbox"/>
Kurs 2	Dienstag, 07.01.- 18.03.2025 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Breitinger	<input type="checkbox"/>
Kurs 3	Mittwoch, 15.01.- 26.03.2025 9.00-9.45 Uhr, KL Frau Seitz	<input type="checkbox"/>
Kurs 4	Mittwoch, 15.01.- 26.03.2025 18.30-19.15 Uhr, KL Frau Honold	<input type="checkbox"/>
Kurs 5	Mittwoch, 15.01.- 26.03.2025 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Honold	<input type="checkbox"/>
Kurs 6	Donnerstag, 16.01.- 27.03.2025 18.30-19.15 Uhr, KL Frau Seitz	<input type="checkbox"/>
Kurs 7	Donnerstag, 16.01.- 27.03.2025 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Seitz	<input type="checkbox"/>
Kurs 8	Freitag, 17.01.- 28.03.2025 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Schön	ausgebucht

AquaCycling ist eine Trendsportart, die auf speziell entwickelten Fahrrädern im Wasser durchgeführt wird. Durch das gelenkschonende Radeln im Wasser werden vor allem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Kurse „Fit for Fun“ sind für Anfänger- und Fortgeschrittene geeignet. Kurse finden zum Teil auch in den Herbstferien statt.

Kursdauer: 10 Kurseinheiten á 45 Minuten

Kursgebühr: **85,00 €** zzgl. Eintritt ins Bad

Datum/Unterschrift

Aqua-Jogging

Kurs 9	Mittwoch, früh 08.01.- 26.03.2025 9.00 – 9.45 Uhr, KL Frau Ubl	<input type="checkbox"/>
Kurs 10	Donnerstag, 09.01.- 27.03.2025 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Ubl	<input type="checkbox"/>

Aqua-Jogging ist ein effektives gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser. Aufgrund der Wassertiefe wiegt man nur noch ca. 10 % seines Körpergewichtes, was zu einer wesentlichen Entlastung des gesamten Bewegungsapparates führt. Durch den Wasserwiderstand werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert.

Dauer: 12 Kurseinheiten á 45 Minuten
Kursgebühr: **54,00 €** zzgl. Eintritt ins Bad

Datum/Unterschrift

Schwimmkurs

Kurs 11	<i>Erwachsene Kraul -Technik</i> Donnerstag, 16.01.-13.03.2025 18.30 - 19.15 Uhr, KL Herr Gassmann	<input type="checkbox"/>
---------	--	--------------------------

8 Einheiten á 45 Minuten
Kursgebühr: **95,00 €** zzgl. Eintritt ins Bad

Datum/Unterschrift

Organisatorisches:

Kursgebühr

Nach eingegangener Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Der Kursbetrag, ist am ersten Kurstag fällig, der Betrag ist an der Hallenbadkasse zu bezahlen.

Der Eintritt ins Bad ist über den Kassenautomaten zu lösen.

Kursbetrieb

Die Kurszeiten sind zum Teil außerhalb der Öffnungszeiten. Das Baden ist nur während der Öffnungszeiten möglich. Mindestteilnehmerzahl: Wir behalten uns vor, die Kurse bei nicht Erreichen von 6 Teilnehmern, kurzfristig abzusagen.

Organisatorisches

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Versäumte Kurstermine sowie eine Teiltrückerstattung wegen Urlaub, Krankheit etc. ist leider aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Unsere Kurse werden von den Krankenkassen **nicht** bezuschusst (wir haben **keine Zertifizierung** entsprechend des Leitfadens Prävention § 20 Abs. 1 STG V)!

Abmeldung

Bei rechtzeitiger Abmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn erheben wir keine Gebühren. Bei späteren Abmeldungen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 €.

Info Telefon 07344/9 24 80 – 11

E-Mail p.schneider@blaubeuren.de; oder Fax 07344/ 9 24 80 – 48; www.tw-blaubeuren.de