



Kursübersicht und Anmeldung für Januar – März 2023

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

Anschrift: _____

AquaCycling Fit for Fun

Kurs 1	Dienstag, 10.01.-14.03.23 18.30-19.15 Uhr, KL Frau Breitinger	<input type="checkbox"/>
Kurs 2	Dienstag, 10.01.-14.03.23 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Breitinger	<input type="checkbox"/>
Kurs 3	Mittwoch, früh 11.01.-15.03.23 9.00 – 9.45 Uhr, KL Frau Seitz	<input type="checkbox"/>
Kurs 4	Mittwoch, 11.01.-15.03.23 18.30-19.15 Uhr, KL Frau Eckle	<input type="checkbox"/>
Kurs 5	Mittwoch, 11.01.-15.03.23 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Eckle	<input type="checkbox"/>
Kurs 6	Donnerstag, 12.01.-16.03.23 18.30-19.15 Uhr, KL Frau Seitz	<input type="checkbox"/>
Kurs 7	Donnerstag, 12.01.-16.03.23 19.30-20.15 Uhr, KL Frau Seitz	<input type="checkbox"/>

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 €**

Datum/Unterschrift

Aqua-Jogging

Kurs 9	Mittwoch, früh 11.01.-15.03.23 9.00 – 9.45 Uhr, KL Frau Ubl	<input type="checkbox"/>
Kurs 10	Donnerstag, 12.01.-16.03.23 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: 10 Kurseinheiten á 45 Minuten

Kursgebühr: **45,00 €**

Datum/Unterschrift

Schwimmkurse

Kurs 8 Erwachsene Technik „Kraul“ □
Donnerstag, ab 19.01.2023
18.30 - 19.30 Uhr, KL Herr Gassmann
Kursdauer: 8 Einheiten á 45 Minuten
Kursgebühr: **95,00 €**

Datum/Unterschrift

Organisatorisches:

Kursgebühr

Nach eingegangener Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung/Rechnung, die innerhalb von 14 Tagen fällig wird. Der Eintritt ins Bad ist über den Kassenautomaten ABENDTARIF 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 Teilrückerstattung 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