

Besonderes

Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Veranstalter und Kursleiter lehnen jede Haftung ab. Bitte prüfen Sie, ob Ihre Versicherung in einem Schadenfall ausreicht.

KursteilnehmerInnen erhalten eine Ermässigung von 10% auf Jahreskarten (Kauf während der Kursdauer) für das Water World Wallisellen. Im Kurspreis ist der Badeintritt nicht inbegriffen.

Entschuldigte Lektionen können nur innerhalb der Kursdauer nachgeholt werden. In Ausnahmefällen (Krankheit oder Unfall gegen Arztzeugnis) können versäumte Lektionen in einem nächsten Kurs nachgeholt werden (nach Absprache mit der Kursleitung). Rückvergütungen werden keine gemacht.



Alte Winterthurerstrasse 62
Postfach 133
8304 Wallisellen

Telefon 044 8304 340
Telefax 044 8304 341
Infobox 044 8304 342

www.sportanlagen-wallisellen.ch
kurse@sportanlagen-wallisellen.ch

MwSt-Nr. 446 390



Anmeldung

Bitte nur mit den offiziellen Anmeldeformularen.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert (mind. 10 bis max. 16 Teilnehmer). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Nach Eingang der Anmeldung werden Sie vor Kursbeginn eine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten. Bitte geben Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an der Kasse des Water World ab oder senden Sie es an:

Sportanlagen AG Wallisellen, Alte Winterthurerstrasse 62, 8304 Wallisellen



Kursgeld

Das Kursgeld ist **vor** Kursbeginn mit Einzahlungsschein zu bezahlen. Der Einzahlungsschein wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugestellt; bitte nur Giro und **keine** Bareinzahlungen am Postschalter. Mit Eintreffen des Kursgeldes ist Ihre Anmeldung definitiv.

Bei Abmeldungen innert 20 Tagen vor Kursbeginn wird die Hälfte des Kursgeldes, ab Kursbeginn das ganze Kursgeld verrechnet. Sie erhalten nach Absolvierung des Kurses eine Qualität-Kursteilnahmebestätigung für die Krankenkasse.

HELSANA

Aqua-Fit®
by Ryffel Running
since 1984

im Water World Wallisellen
(September 2007)

HELSANA
gesunde Ideen

Aqua-Fit, eine ideale Möglichkeit zur Gesundheitsförderung

Aqua-Fit wurde durch den früheren Spitzenläufer Markus Ryffel aus den USA in die Schweiz gebracht. Der Name Aqua-Fit ist geschützt und darf nur von speziell ausgebildeten Aqua-Fit LeiterInnen angeboten werden. Deshalb wird das Aqua-Fit im Water World Wallisellen konsequent nach Markus Ryffel angeboten und ebenso werden nur Produkte von unserem Partner Ryffel Running verwendet.



Aqua-Fit ist ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen die Förderung der Ausdauer in sinnvoller Weise ergänzen. Die Konditionsfaktoren Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden mit Wassergymnastik wirkungsvoll aufgebaut. Das sogenannte Deep Water Running führt durch die gleichförmige Herzkreislauf-Belastung zu einem effizienten Ausdauertraining und fördert die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems.

Eine Aqua-Fit Lektion besteht aus einem Teil Wassergymnastik für Beweglichkeit, Kraft und Koordination und einem Lauftraining im tiefen Wasser als Herz-Kreislauftraining. Gelenke, Bänder und Sehnen werden dabei kaum belastet. Deshalb eignet sich Aqua-Fit auch für Freizeit- und Gesundheitssportler, wasserungeübte (auch Nichtschwimmer) und wenig trainierte Personen sowie für Läufer, Velofahrer usw.. Jede Aqua-Fit Lektion ist ein Gruppenerlebnis (Leistungsunterschiede sind unbedeutend).

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Nach einer Aqua-Fit Lektion fühlen Sie sich trotz Anstrengung entspannt und wohl. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste (Wet Vest) ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Verschiedene Krankenkassen leisten einen Beitrag an die Kurskosten; eine Abklärung bei Ihrer Krankenkasse lohnt sich bestimmt. Aber Hauptsache ist, Sie tun etwas für Ihre Gesundheit.

Als optimale Abrundung einer Aqua-Fit Lektion empfehlen wir Ihnen einen Besuch unserer Wellness World. Verwöhnen Sie sich nach der erbrachten Leistung in der Sauna, im Dampfbad oder Whirlpool etc. und gönnen Sie sich diese Erholung.

Kurs: Aqua-Fit „Einsteiger“

Der Einsteigerkurs ist für alle, die mit Aqua-Fit beginnen wollen. Im Einsteigerkurs werden die grundlegenden Techniken der Laufschriffe sowie die verschiedenen Bewegungsformen erlernt.

Der kontinuierliche und genaue Aufbau der Technik ermöglicht Ihnen, in den Folgekursen viel mehr zu profitieren und den für Sie optimalen Trainingseffekt zu erreichen.

Kurs: Aqua-Fit „Klassisch“

Voraussetzung: „Einsteiger“-Kurs besucht.

Im klassischen Kurs werden die erlernten Techniken gefestigt und in verschiedenen Varianten miteinander verbunden, um Ihnen ein abwechslungsreiches Programm zu bieten. Auch werden die koordinativen Fähigkeiten gefördert und Sie können Aqua-Fit in vollen Zügen erleben und geniessen.

Der klassische Kurs bildet die Grundlage für den Powerkurs. Es ist aber auch möglich, weiterhin klassische Kurse zu belegen.

Kurs: Aqua-Fit „Power“

Voraussetzung: Mindestens einen „Klassisch“-Kurs besucht (eine gute Technik ist für den Powerkurs erforderlich).

Im Powerkurs werden in einem Nonstop-Programm die Bewegungen schneller und intensiver ausgeführt, somit wird die Kraftausdauer und der Herzkreislauf mehr trainiert sowie die koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Kombinationen noch mehr gefördert.

Kurs: Aqua-Fit „Senioren“

Voraussetzung: „Einsteiger“-Kurs besucht.

Der Seniorenkurs (ab 50) ist vergleichbar mit dem klassischen Kurs, jedoch ist die Intensität etwas geringer und die Seniorinnen und Senioren sind unter sich.

Kurs: Aqua-Fit „Rumpfstabilisierung“

Voraussetzung: „Einsteiger“-Kurs besucht.

TeilnehmerInnen: Personen, welche gerne vorbeugend oder zur Linderung ihrer Rücken-, Nacken- oder ihrer Schulterprobleme trainieren möchten.

Vorteile/Inhalte: Nach einem guten Aufwärmen werden hauptsächlich die Bauch- und Rückenmuskeln, auch die tiefergelegenen gekräftigt. Basistraining für eine gute Körperhaltung.