

# Aquafitness

Die Aquafitnesskurse umfassen acht Kurseinheiten à 60 Minuten und finden mittwochs von 09:30 – 10:30 Uhr (Kurs 1) und von 10:45 – 11:45 Uhr (Kurs 2) im Schwimmbad des Hotels Pistono in Dieblich statt.

Als Hilfsmittel benutze ich Poolnudeln und Aqua-Hanteln sowie spezielle Bälle für das Trainieren im Wasser. Das Wasser im Bad ist schultertief, so dass die meisten Übungen ohne Bodenkontakt (kein Springen/Hüpfen) ausgeführt werden können.

Die Kurse eignen sich für Schwimmer\*innen – ganz unabhängig vom Alter und dem persönlichen Leistungsniveau, da man im Wasser die Intensität der Übungen sehr individuell steuern kann.

Der Kurs ist auch für sportlich Ambitionierte gut geeignet, denn jeder trainiert im Rahmen seiner eigenen persönlichen Möglichkeiten und wird von der Kursleitung entsprechend motiviert.

Bei Vorerkrankungen (wie z.B. Bluthochdruck, Einschränkungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates, Asthma etc.) sollte eine Teilnahme an der Aquafitness zuvor mit dem eigenen Arzt abgeklärt werden.

Die Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse mit dem Siegel SPORT PRO Gesundheit und dem Zertifikat Deutscher Standard Prävention (§ 20 SGB V); die Kursgebühr wird anteilig von vielen Krankenkassen erstattet. Es handelt sich hier NICHT um Reha-Kurse und eine Teilnahme auf Basis einer ärztlichen Verordnung ist NICHT möglich.

Die Kursgebühr beträgt 40 € für Mitglieder des WTV (100 € für NICHT-Mitglieder).

Aufgrund der Beckengröße ist die Teilnehmerzahl auf neun Personen pro Kurs begrenzt; die Kursplätze werden bevorzugt an Mitglieder des Winninger Turnvereins vergeben, da der Verein das Hotelschwimmbad exklusiv für die Kurse anmietet.

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an die Adresse [winningertv@web.de](mailto:winningertv@web.de).

Geplant ist, in der Freibadsaison 2024 Aquafitnesskurse im Freibad Winnigen anzubieten.

## **Leitung: Elke Chrubasik**

Am Rosenberg 7

E-Mail: [chrubasik@hotmail.com](mailto:chrubasik@hotmail.com)

Telefon: 02606 - 964813

Mittwoch	09:30-10:30 10:45-11:45	Hotel Pistono
----------	----------------------------	---------------