

Informationsblatt zum Kurs **Aquafit**.

Stand 01.01.2024

Die Aquafitkurse sind für Erwachsene oder Jugendliche ab 16 Jahren.

Es gibt Gruppen für Gewichtsreduktion, Jedermann/-frau, für Schwangere, für Senioren und für Sportliche.

Arbeitsweise und Inhalte

- Inhalt der Aquafitnesskurse ist eine sinnvolle Mischung von einfachen und herausfordernden Übungen, durch die die Teilnehmer:innen mit Freude alle Muskelgruppen trainieren und ihre Beweglichkeit im warmen Wasser erhöhen können.
- Diverse Schwimmmaterialien werden von uns zur Unterstützung des Trainings eingesetzt, um abwechslungsreiche Workouts im Element Wasser zu erzielen.
- Die Kursstunden umfassen Aufwärmen, Kräftigen und Cool-Down/Stretching.
- Wir unterstützen eine individuell etwas unterschiedliche Arbeitsweise unserer Kursleiter und geben nur den Rahmen und grundlegende Regeln vor.
- Außerdem fördern wir die Qualifikation des Teams durch interne und externe Weiterbildungen.

Verhaltensregeln

- Vor Betreten der Umkleide (bzw. Schwimmhalle) ziehen Sie bitte Ihre Straßenschuhe im Eingangsbereich aus. Bringen Sie bitte, sowohl aus hygienischen Gründen und auch, um der Unfallgefahr entgegenzuwirken, zwingend Badeschuhe mit.
- Bitte Wertsachen nicht unbeaufsichtigt in den Umkleideräumen lassen – wir können keine Haftung übernehmen!
- Es dürfen keine Glasflaschen mit in die Umkleide und ins Bad genommen werden!
- Im gesamten Gebäude außer der Cafeteria ist das Essen ausdrücklich verboten!
- Wir sehen es als selbstverständlich an, dass Sie vor Betreten des Schwimmbeckens gründlich mit Wasser und Seife duschen. Dies ist notwendig, um die Wasserverunreinigung zu vermeiden und den Chlorgehalt gering zu halten, und kann sehr gerne auch morgens zuhause erfolgen.
- Wir empfehlen Ihnen, die letzte Mahlzeit mindestens 1 Stunde vor Kursbeginn einzunehmen.

Organisatorisches

- Die Gruppengröße beträgt bis zu 10 Teilnehmer:innen. Eine Kurseinheit dauert 45 min.
- Der Kursleiter sollte von Ihnen über eventuelle Krankheiten informiert werden, vor allem über chronische Krankheiten (z.B. Asthma, Epilepsie, hoher Blutdruck, regelmäßige Medikamenteneinnahme etc.).
- In der Asklepios-Klinik Falkenstein besteht im Gebäude außerhalb des Schwimmbades immer wieder Maskenpflicht für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wir bitten die Beschilderung an der hinteren Eingangstür und der auromed-Theke unbedingt zu befolgen.
- In fortlaufenden Kursen gilt das Abonnementsystem. Der Kurs wird für 1 Monat gebucht und verlängert sich automatisch um 1 weiteren Monat, wenn er nicht 21 Tage vor dem Ablaufdatum gekündigt wird.
- Wir bieten zu Ihrer Absicherung die ergänzende Kursversicherung an.
- Zusätzlich gewähren wir Nachholmöglichkeiten für bis zu 4 versäumte Kurseinheiten während der gesamten Vertragslaufzeit (mehrere Monate). Diese können von Ihnen bei Platzverfügbarkeit in anderen Kursterminen nachgeholt werden. Dazu bitte im Kundenaccount bis zu 10 Stunden vor Kursbeginn abmelden. Dann werden Ihnen unter Offene Termine verfügbare Plätze angezeigt.
- Sollten Sie nach der ersten Kursstunde den Kurs nicht weiterbelegen wollen, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail. Der Kurs kann bei Berechnung der ersten Stunde abgebrochen werden.

FiSch!-Büro: 0176-84 260 228, Mo-Fr (ohne Do) am besten zwischen 11-13 Uhr oder info@fisch.team

Eine Teilnahme ist aus den folgenden Gründen nicht möglich

- Bei starken Erkältungssymptomen ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Auch bei Ohren- sowie Augenentzündungen, Durchfall, ansteckenden Krankheiten, bei Fieber und bei offenen Wunden sollten Sie nicht teilnehmen.
- Außerdem sollte auf das Schwimmen verzichtet werden, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.
- Bei Unsicherheiten bitte den Arzt fragen.