

AQUAFITNESS

Du willst deinen Körper kräftigen, formen und dabei noch Spass haben? Dann nichts wie ab mit uns ins lauwarme Wasser!

Für wen ist Aquafitness geeignet?

Für ALLE! Bist du sportlich oder untrainiert, musst nach einem Unfall, einer Operation oder sonstigen Verletzung wieder aufbauen? Zwei gut ausgebildete Fachpersonen helfen dir dabei!

Die positive Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem effektiven Training verbinden. Es können Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit trainiert werden. Das Training im Wasser stärkt auch das Immunsystem, besonders im Winter.



Für alle Gebärdensprach-Lernenden eine gute Möglichkeit, die Sprache anzuwenden. Es wird in Gebärdensprache, LGB und Lautsprache unterrichtet. Fragen dazu? Aquafitnesstrainerin, Martina gibt gerne Auskunft: 076/321.55.50.

18.00 - 18.45 Uhr für ALLE geeignet

Herz-Kreislauf-Training für Wasserliebhaber, zudem allgemeine Verbesserung der Fitness

18.45 - 19.30 Uhr Aqua Powertraining

Schwerpunkt Ausdauer & Ergänzungstraining für Sportler und Fitnessliebhaber

Einstieg jederzeit möglich!

DATUM:	10. JANUAR - 10. JULI 2024
WANN:	MITTWOCHS, 18.00-18.45 ODER 18.45-19.30 UHR EXKL. SPORT- UND FRÜHLINGSFERIEN
WO:	SCHULSCHWIMMANLAGE BUHN, HÖHENRING 34, ZÜRICH
KURSLEITUNG:	MARTINA HERTIG & ROSMARIE JEHLI, WELLNESS- & AQUAGYMTRAINERIN
KURKOSTEN:	SWISS DEAF SPORT MITGLIED: FR. 325.00 NICHT SWISS DEAF SPORT MITGLIED: FR. 530.00 SWISS DEAF SPORT MDI ATHLETEN: FR. 160.00 EINZELLEKTION ZUM SCHNUPPERN FR. 20.00
TEILNEHMERANZAHL:	MIND. 8 PERSONEN PRO GRUPPE
AKTIVITYPUNKTE:	30 PUNKTE
ANMELDESCHLUSS:	2. JANUAR 2024
KONTAKT ODER FRAGEN:	SWISS DEAF SPORT, OERLIKONERSTRASSE 98, 8057 ZÜRICH, E-MAIL: CONTACT@SWISSDEAFSPORT.CH WWW.SWISSDEAFSPORT.CH

KOMM & MACH MIT!

**Das korrekte und vollständige Ausfüllen des Anmeldeformulars wird vorausgesetzt.
Für Folgen falscher oder unvollständiger Angaben übernimmt Swiss Deaf Sport keine Verantwortung.
Das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als rechtsverbindliche Anmeldung.**

Vorname

Nachname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Mobilnummer

E-Mail

AHV-Nummer, bitte eintragen!

Kurszeiten:

- 18.00 - 18.45 Uhr
 18.45 - 19.30 Uhr

- Menschen mit Hörbehinderung
 hörend

Kurskosten:

- Swiss Deaf Sport Mitglied, Fr. 325.00
 Nicht Swiss Deaf Sport Mitglied, Fr. 530.00
 Swiss Deaf Sport MDI-Athleten, Fr. 160.00

Foto/Video:

- Mit der Anmeldung und der Unterschrift gibst du dein Einverständnis, dass Swiss Deaf Sport Fotos und Videos für Informations- und Werbezwecke frei verwendet werden darf.

Datum

Unterschrift

Allgemeine Bedingungen

Anmeldung

Das korrekte und vollständige Ausfüllen des Anmeldeformulars wird vorausgesetzt. Für Folgen falscher oder unvollständiger Angaben übernimmt Swiss Deaf Sport keine Verantwortung. Das unterzeichnete Anmeldeformular gilt als rechtsverbindliche Anmeldung. Wird aus irgendwelchen Gründen auf die Teilnahme verzichtet, muss dies Swiss Deaf Sport so rasch als möglich schriftlich mitgeteilt werden. Persönliche Daten des Kunden werden stets vertraulich behandelt.

Kurskosten

Die Preise sind im jeweiligen Detailprogramm festgelegt. Wird die im Programm genannte erforderliche Teilnehmeranzahl nicht erreicht, kann Swiss Deaf Sport den Anlass annullieren oder mit einer kleineren Teilnehmerzahl durchführen. Wird der Anlass mit einer kleineren Teilnehmeranzahl durchgeführt, muss mit Mehrkosten gerechnet werden, welche durch die verbleibenden Teilnehmer zu tragen sind.

Zahlungskonditionen

Nach der Anmeldeschluss wird innert 14 Tagen eine Rechnung gestellt. Das Kursgeld hat vor Kursbeginns bei Swiss Deaf Sport einzutreffen.

Annullierung

Wird der Rücktritt später als 3 Wochen vor Kursbeginn bekannt gegeben, wird ein Kostenbeitrag von 50%, später als eine Woche vor Kursbeginn einen solche von 80% Kurskosten belastet. Unentschuldigtes Nichterscheinen wird mit 100% verrechnet. Eine vollständige Rückzahlung des Kursbeitrages **erfolgt nur** bei Unfall- oder krankheitsbedingter Abmeldung und unter Einreichung eines Arztzeugnisses. Nicht bei Ferienabwesenheit!

Versicherung

Die Teilnehmer sind verantwortlich für: Krankenkasse, Unfall-, Diebstahl- oder Haftpflichtversicherung. Für allfällige Schäden lehnt Swiss Deaf Sport jegliche Haftung ab.