



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.

18.00 - 18.45 Uhr Aquafitness für ALLE Herz-Kreislauftraining zur allgemeinen Verbesserung der Fitness - für Alle geeignet (auch für Sportler als Ausgleichstraining)
18.45 - 19.30 Uhr Aqua Powertraining Schwerpunkt Ausdauer & Ergänzungstraining für Sportler und Fitnessliebhaber

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

Datum: Mittwochs, 21. August - 18. Dezember 2024, exkl. Herbstferien
Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr Aquafitness für Alle
18.45 - 19.30 Uhr Aqua Powertraining
Wo: Schulschwimmanlage Buhn, Höhenring 34, Zürich
Kursleitung: Martina Hertig, Ganzheitliche Therapeutin & Aquafitleiterin
Rosi Jehli, Schwimmlehrerin & Aquafitleiterin
Kurskosten: Swiss Deaf Sport Mitglied: Fr. 220.00
Nicht Swiss Deaf Sport Mitglied: Fr. 330.00
Swiss Deaf Sport MDI Athleten: Fr. 130.00
Einzellektion Aquafitness zum Schnuppern Fr. 22.50
Teilnehmeranzahl: mind. 8 Personen
Aktivität Punkte: 30 Punkte
Anmeldeschluss: 8. August 2024
Kontakt oder Fragen: Swiss Deaf Sport, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich
E-Mail: contact@swissdeafsport.ch, www.swissdeafsport.ch

ANMELDEFORMULAR AQUAFITNESS AUGUST - DEZEMBER 2024

Vorname

Nachname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

AHV-Nummer, bitte eingeben!

Menschen mit Hörbehinderung

hörend

Kurszeiten:

18.00 – 18.45 Uhr

18.45 – 19.30 Uhr

Kurskosten:

Swiss Deaf Sport Mitglied, Fr. 220.00

Nicht Swiss Deaf Sport Mitglied, Fr. 330.00

Swiss Deaf Sport MDI Athleten, Fr. 130.00

Einzellektion Aquafitness zum Schnuppern, Fr. 22.50

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 unterschriebene Anmeldeformular gilt als rechts-verbindliche Anmeldung. Wird aus irgendwelchen Gründen auf die Teilnahme verzichtet, muss dies Swiss Deaf Sport so rasch als möglich schriftlich mitgeteilt werden. Die persönlichen Daten des Kunden werden 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.

Zahlungsbedingungen

Nach Anmeldeschluss wird innerhalb von 10 Tagen eine Rechnung zugestellt. Das Kursgeld muss vor Kursbeginn bei Swiss Deaf Sport eintreffen.

Annullierung

Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Kursbeginn werden 50%, bei Rücktritt bis 1 Woche vor Kursbeginn werden 80% der Kursgebühr in Rechnung gestellt. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen werden 100% in Rechnung gestellt. Eine volle Rückerstattung des Kursgeldes erfolgt nur bei unfall- oder krankheitsbedingter Abmeldung mit ärztlichem Arztzeugnis. Nicht bei Ferienabwesenheit!

Versicherung

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