

### Es erwartet Sie:

- unser Top qualifizierte Aqua Fitness Trainer
- ein optimales ganzheitliches Fitnessprogramm
- Spaß und neue Sportgeräte.

### Eine dynamische Mixtur aus Aerobic und Wassergymnastik

Erleben Sie selbst, wie gut Sie sich nach dem Kurs fühlen.

Die besonderen Eigenschaften des Wassers

- \* helfen Ihre persönliche Fitness und Leistungsfähigkeit zu verbessern
- \* kräftigen und dehnen die Muskulatur
- \* straffen das Bindegewebe
- \* verbessern die allgemeine Ausdauer
- \* verbessern die Koordination



## AQUA FITNESS ist gesund und macht einfach Spaß!

**Teilnehmen können alle Damen und Herren, die im Wasser etwas für Ihre Gesundheit tun wollen.**

AQUA FITNESS richtet sich an:

- Gesundheits- und Ausdauersportler
- Fitness- und Freizeitsportler
- Ältere Erwachsene und Senioren
- Neu- und Wiedereinsteiger in den Sport
- Wettkampf- und Leistungs- und Profisportler
- Sportverletzte im Aufbautraining

### Rahmenbedingungen für die Aqua Fitness Kursangebote des Duisburger Schwimmvereins 1898



#### WICHTIG UNBEDINGT LESEN!!!

Mit der Unterschrift auf der Anmeldehilfe "Anmelden leicht" gemacht bestätigt der Teilnehmer, dass er folgende Punkte zur Kenntnis genommen hat:

- \* Die Teilnahme am Aqua Fitness Kursangebot setzt voraus, dass der Teilnehmer sportgesund ist. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
- \* Dem Kursteilnehmer wurde durch die Kursleitung eine Vorsorge-Untersuchung beim Arzt empfohlen, wenn er älter als 35 Jahre ist und/oder längere Zeit nicht sportlich aktiv war.
- \* Teilnehmer die zu einer Risikogruppe gehören (Bluthochdruck, Allgemeine Herz-Kreislaufkrankung, Diabetes, Übergewicht, Asthma, Schwangerschaft), nehmen vor Kursbeginn Rücksprache mit meinem Arzt und legen auf Verlangen der Kursleitung eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vor.
- \* Die Teilnahme ist ausgeschlossen bei
  - akuten Infekten und Entzündungen
  - unbehandeltem Bluthochdruck
  - Anfallsleiden
  - Offenen Wunden
  - Alkohol- und Drogenmissbrauch
- \* Sollte sich eine Veränderung meines Gesundheitszustandes ergeben, informiere ich umgehend den/ die Kursleitung
- \* Für die Kursdauer besteht eine Kurzzeitmitgliedschaft beim Duisburger Schwimmverein 1898.
- \* Um Kosten zu sparen werden keine Anmeldebestätigungen verschickt! Ihre Teilnahmekarte erhalten Sie per Post vor Kursbeginn - andernfalls weisen wir Sie auf ein anderes Angebot mit freien Plätzen hin.