

Alles im Wasser

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Uhingen, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!**

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Schwerelosigkeit gibt ein neues auf das vegetative Nervensystem. Durch Bewegungen verlangsamt und können so Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen:
Schwimmkleidung



Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss den Wasserwiderstand werden die exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der

Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

Nr. 231001 **belegt**

AQUA FITNESS AM DIENSTAG

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Dienstag, 10.01.2023,
16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmer: max. 15
Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231002 **belegt**

AQUA FITNESS AM DIENSTAG

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Dienstag, 10.01.2023,
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmer: max. 15
Kosten: 55.00 €
zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231003 **belegt**

AQUA FITNESS AM DIENSTAG

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Dienstag, 10.01.2023,
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmer: max. 15
Kosten: 55.00 €
zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231006

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit:	ab Donnerstag, 12.01.2023, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 14
Kosten:	55.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 231007

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit:	ab Donnerstag, 12.01.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 14
Kosten:	55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231041

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

Zeit:	ab Donnerstag, 12.01.2023, 18:00 - 18:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 14
Kosten:	55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231042

AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

Zeit:	ab Donnerstag, 12.01.2023, 19:00 - 19:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	max. 14
Kosten:	55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Neu im Programm

Nr. 231004

AQUA ZUMBA®

Wassergymnastik wird zur Poolparty

Zumba® trifft auf Wasser und sorgt für eine Wasser-Gymnastik der besonderen Art! Beim Aqua Zumba® wird die Muskulatur gestärkt und die Ausdauer verbessert. Im kühlen Nass sorgt Aqua Zumba® dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Musik und Tanzelementen aus dem lateinamerikanischen Bereich hat man nicht nur jede Menge Spaß, sondern auch eine effektive Fettverbrennung. Alle Körperteile werden beim lateinamerikanischen Wasser-Work-out miteinbezogen.

Durch die geringere Einwirkung der Schwerkraft wird es dem Einzelnen ermöglicht, ohne Belastung von Rücken oder Gelenken, zu trainieren. Bei diesem Pool-Workout können sich selbst Anfänger so richtig gehen lassen und gleichzeitig etwas für ihre Muskeln und Fitness tun.

Vor allem steht aber der Spaß im Vordergrund.

Tamara Palillo Zumba® Instructor

Zeit:	ab Mittwoch, 18.01.2023, 18:00 - 18:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	7 - 10
Kosten:	55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231005

AQUA ZUMBA®

Ausschreibung wie Kurs 231004

Tamara Palillo Zumba® Instructor

Zeit:	ab Mittwoch, 18.01.2023, 19:00 – 19:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	7 - 10
Kosten:	55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Eintrittspreise Hallenbad

Art des Tickets	Preis
EINZELKARTEN	
Erwachsene (incl. Rentner)	4,50 €
Abendticket ab 18.30 Uhr	2,80 €
ermäßigt * (Kinder, Jugendliche, Schüler, Auszubildende, Studenten & Schwerbehinderte)	2,50 €
Familientagesticket	9,00 €
ZWÖLFERKARTEN	
Erwachsene (incl. Rentner)	45,00 €
ermäßigt * (Kinder, Jugendliche, Schüler, Auszubildende, Studenten & Schwerbehinderte)	25,00 €
SAISONKARTEN	
Erwachsene (incl. Rentner)	75,00 €
ermäßigt * (Kinder, Jugendliche, Schüler, Auszubildende, Studenten & Schwerbehinderte)	38,00 €
Familienkarte	145,00 €
Familienkarte für Alleinerziehende & Familien mit einem schwerbehindertem Kind und Empfänger von Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe) und nach dem SGB II (Grundsicherung für Arbeitssuchende)	75,00 €
KOMBIKARTE (HALLENBAD/FREIBAD)	
Erwachsene (incl. Rentner)	200,00 €
ermäßigt * (Kinder, Jugendliche, Schüler, Auszubildende, Studenten & Schwerbehinderte)	95,00 €
Familienkarte	410,00 €
Familienkarte für Alleinerziehende & Familien mit einem schwerbehindertem Kind und Empfänger von Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe) und nach dem SGB II (Grundsicherung für Arbeitssuchende)	200,00 €

Kinder bis zum 6. Geburtstag erhalten freien Eintritt.

* Als ermäßigt gelten:

- Kinder und Jugendliche (vom 6. Geburtstag bis zum vollendeten 18. Lebensjahr)
- Schüler, Auszubildende, Studenten (bis zum vollendeten 27. Lebensjahr)
- Schwerbehinderte mit einer Behinderung ab 50%

Entsprechende Nachweise sind zu erbringen.



SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Die Kurse finden im **Hallenbad in Utingen** parallel zum öffentlichen Badebetrieb statt. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf die Kurszeit im Wasser.

Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten **wassergewöhnt** und **motiviert** sein, mit **Gleichaltrigen (ohne Eltern!) zu spielen** und zu lernen. Nach Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. "Frosch" oder "Seepferdchen" gegen Gebühr).

Vorgaben vom Hallenbad, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

- Die Kinder sollen sich nach Möglichkeit in der **Sammelumkleidekabine umziehen**, dort werden sie (Ausgang zum Schwimmbad) von den Schwimmlehrer*innen abgeholt
- ob Herren- oder Damensammelumkleidekabine, entscheidet sich nach dem **Geschlecht der Eltern/ Begleitperson** -in diesem Fall ist es egal, ob das Kind Junge oder Mädchen ist.
- **Nach Kursende** werden die Kinder vom Schwimmlehrer wieder bis zur Sammelumkleidekabine gebracht. Können sie nicht alleine duschen, muss das leider zu Hause erfolgen.
- Eltern/ Begleitperson können den Kindern beim Ausziehen behilflich sein und gehen dann wieder raus.
- Einlass **für nicht zahlende Eltern** (mit Schwimmkurskind)– *die danach gleich wieder raus gehen*- **ist 5 Minuten vor Kursbeginn – dann wird kein extra Eintritt** für die Begleitperson erhoben. (Damit der Aufenthalt der nicht zahlenden Eltern so gering wie möglich gehalten wird und Kinder nicht lange unbeaufsichtigt/ alleine in der Umkleide verbleiben.)
- **Diese Eltern dürfen dann nicht** in den Barfußbereich (nach der Umkleide) mit Straßenkleidung
 - - dürfen **nicht** in die Duschen mit Straßenkleidung
 - - dürfen **nicht** in die Schwimmhalle mit Straßenkleidung
 - **Schwimmkurse Eltern die Eintritt bezahlen**, zählen wie normale Badegäste
 - Schwimmkurse Eltern die sich in der Schwimmhalle aufhalten wollen, müssen:
 - 1. Eintritt bezahlen
 - 2. Bade- oder Sportbekleidung tragen

Vielen Dank für Ihr Verständnis

Nr. 231008 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
13:30 - 14:15 Uhr

Ort: Hallenbad in Utingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 8

Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231009 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
14:15 - 15:00 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 8
Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231010 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 8
Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231011 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Andreas und Alisa Schindler

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
15:45 - 16:30 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 8
Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231012 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Diana Walter

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
16:30 - 17:15 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 6
Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231013 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5.** – 8. Lebensjahr

Diana Walter

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Hallenbad in Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 6
Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 231049 belegt aus der Vormerkliste

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Walter

Zeit: ab Freitag, 13.01.2023,
18:00 – 18.45 Uhr

Ort: Hallenbad in Uhingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 6

Kosten: 55.00 € zzgl. Eintritt Hallenbad