

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!**

Nr. 191085

AQUA ZUMBA® 1. KURS

Das auch als Zumba® "Poolparty" bekannte Aqua Zumba® Programm verleiht dem Begriff "erfrischendes Workout" eine völlig neue Bedeutung. Da bei Aqua Zumba® Bewegung zu lateinamerikanische Rhythmen im Wasser durchgeführt wird, ist der Spaßfaktor sehr hoch. Aqua Zumba® kombiniert die Zumba® Philosophie mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und formt daraus ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

Daniela Ziegelmeyer, lizenzierte Zumba® Instruktoren

Zeit:	ab Dienstag, 15.01.2019, 17:00 - 17:45 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 7
Kosten:	40.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191086

AQUA ZUMBA® 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 191085

Daniela Ziegelmeyer, lizenzierte Zumba® Instruktoren

Zeit:	ab Dienstag, 15.01.2019, 17:45 - 18:30 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 7
Kosten:	40.00 € zzgl. Eintritt

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der 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

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

Nr. 191005

AQUA FITNESS AM ABEND 3. KURS

Chiara Deike, Aqua Fitness Instruktor

Zeit:	ab Donnerstag, 17.01.2019, 18:45 - 19:30 Uhr
Ort:	Hallenbad Uhingen
Dauer:	12 Termine
Teilnehmerzahl:	ab 7

Kosten: 40.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191006

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 1. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab **Donnerstag, 24.01.2019,**

15:00 - 15:45 Uhr

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 11 Termine

Teilnehmerzahl: ab 7

Kosten: 37.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191007

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 2. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab **Donnerstag, 24.01.2019,**

15:45 - 16:30 Uhr

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 11 Termine

Teilnehmerzahl: ab 7

Kosten: 37.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191031

AQUA FITNESS AM ABEND 1. KURS

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktor

Zeit: ab **Donnerstag, 24.01.2019,**

17:00 - 17:45 Uhr

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 8 Termine

Teilnehmerzahl: ab 7

Kosten: 27.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191032

AQUA FITNESS AM ABEND 2. KURS

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktor

Zeit: ab **Donnerstag, 24.01.2019,**

18:00 - 18:45 Uhr

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 8 Termine

Teilnehmerzahl: ab 7

Kosten: 27.00 € zzgl. Eintritt



SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

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

Die Kurse finden im Hallenbad parallel zum öffentlichen Badebetrieb statt. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf die Kurszeit im Wasser. Beim Umziehen und Duschen sollte eine Betreuungsperson dem Kind zur Seite stehen. 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“).

Bitte beachten:

Die Eltern sollten bitte während des Kurses draußen warten. Es besteht die Möglichkeit beim umkleiden behilflich zu sein und dann wieder raus zu gehen. Sobald man die Duschen bzw. das Hallenbad betritt, sind Badekleidung und Badeschuhe erforderlich sowie die Zahlung des Eintrittes.

Treffpunkt zur 1. Kursstunde:

Eingangsbereich des Nichtschwimmerbeckens
(Kinder mit Begleitpersonen) für erstmalige Informationen

Nr. 191010

belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

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

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 25.01.2019,

14:45 - 15:30 Uhr

Ort: Hallenbad Utingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 6

Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191011

belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

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

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 25.01.2019,

15:30 - 16:15 Uhr

Ort: Hallenbad Utingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 6

Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191012

belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

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

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 25.01.2019,

16:15 - 17:00 Uhr

Ort: Hallenbad Utingen

Dauer: 12 Termine

Teilnehmerzahl: 5 - 6

Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191008

belegt

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 25.01.2019,
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 6
Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 191009

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: ab Freitag, 25.01.2019,
17:45 - 18:30 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 6
Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Eintrittspreise Hallenbad Uhingen

Einzelkarten

Erwachsene, Rentner 3.80 €
Schüler, Jugendliche,
Schwerbeschädigte, Studenten 2.00 €

Zwölfekarten

Erwachsene, Rentner 38.00 €
Schüler, Jugendliche,
Schwerbeschädigte, Studenten, 20.00 €
Eintritt für Kinder ab dem 3. Lebensjahr

Neue Öffnungszeiten ab 02. Januar 2019

Montag: geschlossen

Dienstag - Freitag: 9:00 Uhr – 12:30 Uhr (Do. Warmbadetag)

(Kassenschluss 11:45 Uhr, Badeschluss 12:15 Uhr)

14:30 Uhr – 20:00 Uhr

(Kassenschluss 19:15 Uhr, Badeschluss 19:45 Uhr)

Samstag: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr

(Kassenschluss 17:15 Uhr, Badeschluss 17:45 Uhr)

Sonntag: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr (Kassenschluss 17:15 Uhr, Badeschluss 17:45 Uhr)