

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 Eigenschaften, Der Auftrieb entlastet Gelenke und Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl vegetative Nervensystem. Durch den verlangsamt und können so exakt Muskeln intensiv gekräftigt und das Herzhydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem
Schwimmkleidung



um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Wirbelsäule. Dieses Gefühl der und hat einen positiven Einfluss auf das Wasserwiderstand werden die Bewegungen durchgeführt werden. Dadurch werden die Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen:

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

Nr. 182001

belegt

AQUA FITNESS AM VORM. 1. KURS - 14-tägig

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Dienstag, 25.09.2018,
10:00 - 10:45 Uhr
14-tägig

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 15 Termine

Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182002

belegt

AQUA FITNESS AM VORM. 2. KURS - 14-tägig

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Dienstag, 25.09.2018,
11:00 - 11:45 Uhr
14-tägig

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 15 Termine

Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182003

belegt

AQUA FITNESS AM MITTAG 1. KURS - 14-tägig

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Dienstag, 25.09.2018,
14:00 - 14:45 Uhr
14-tägig

Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 15 Termine

Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182004

belegt

AQUA FITNESS AM MITTAG 2. KURS - 14-tägig

Viola Deike, Aqua Fitness Instruktörin

Zeit: ab **Dienstag, 25.09.2018,**
15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 15 Termine
Kosten: 50.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182006

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 1. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab **Donnerstag, 27.09.2018,**
14:30 - 15:15 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 40.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182007

AQUA FITNESS AM NACHMITTAG 2. KURS

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab **Donnerstag, 27.09.2018,**
15:15 - 16:00 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 40.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182031

AQUA FITNESS AM ABEND 1. KURS

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktör

Zeit: ab **Donnerstag, 27.09.2018,**
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 40.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182032

AQUA FITNESS AM ABEND 2. KURS

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktör

Zeit: ab **Donnerstag, 27.09.2018,**
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 40.00 € zzgl. Eintritt

Neu

Nr. 182005

AQUA FITNESS AM ABEND 3. KURS

Chiara Deike, Aqua Fitness Instruktor

Zeit: **ab Donnerstag, 27.09.2018,**
18:45 - 19:30 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 10 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 33.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182062

AQUA FITNESS AM MORGEN 1. KURS - 14-tägig

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktor

Zeit: **ab Freitag, 28.09.2018,**
08:15 - 09:00 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 14 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 47.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182063

belegt

AQUA FITNESS AM MORGEN 2. KURS - 14-tägig

Andrea Rau, Aqua Fitness Instructor

Zeit: **ab Freitag, 28.09.2018,**
09:15 - 10:00 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 14 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 47.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182085

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® Instruktorin

Zeit: **ab Dienstag, 25.09.2018,**
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 40.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182086

AQUA ZUMBA® 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 182085

Daniela Ziegelmeyer, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Zeit: **ab Dienstag, 25.09.2018,**
17:45 - 18:30 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: ab 7
Kosten: 40.00 € 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. 182008

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 1.KURS

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 21.09.2018,**
13:30 - 14:15 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 7
Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182009

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 2. KURS

ab dem vollendeten 5. – 8. Lebensjahr

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 21.09.2018,**
14:15 - 15:00 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 7
Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182010

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 3. KURS

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

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 21.09.2018,**
15:00 - 15:45 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 7
Kosten: 53.00 € zzgl. Eintritt

Nr. 182011

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER 4. KURS

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

Peter Ryl, Schwimmmeister

Zeit: **ab Freitag, 21.09.2018,**
15:45 - 16:30 Uhr
Ort: Hallenbad UHINGEN
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: 5 - 7
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

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen

Dienstag 09:00 Uhr – 20:00 Uhr

Mittwoch 09:00 Uhr – 20:00 Uhr

Donnerstag 09:00 Uhr – 20:00 Uhr Warmbadetag

Freitag 09:00 Uhr – 20:00 Uhr Warmbadetag

Samstag 08:00 Uhr – 18:00 Uhr

Sonntag 08:00 Uhr – 18:00 Uhr