



Neue Aquakurse im
Hallenbad
Altwarmbüchen
Januar-März
2018



Die Wunderwirkungen des Wassers entlasten die Wirbelsäule und die Gelenke, straffen das Bindegewebe, kräftigen die gesamte Muskulatur, verbessern die Ausdauer und stärken das Herz-Kreislaufsystem. Mit Hilfe von Jogginggürteln, Beinschwimmern sowie Minihanteln und Aquahandschuhen wird zu flotter Musik ein komplettes Ganzkörpertraining durchgeführt.

Aquafitness / Aquajogging

Montag	9:00 Uhr bis 9:45 Uhr	10 Einheiten
Montag	9:50 Uhr bis 10:35 Uhr	10 Einheiten
Dienstag	17:10 Uhr bis 17:55 Uhr	10 Einheiten
Dienstag	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr	10 Einheiten
Dienstag	18:50 Uhr bis 19:35 Uhr	10 Einheiten
Dienstag	19:40 Uhr bis 20:25 Uhr	10 Einheiten
Dienstag	20:30 Uhr bis 21:15 Uhr	10 Einheiten

Übungsleitung

Marius Meister
Marius Meister
Catrin Schlimper
Catrin Schlimper
Catrin Schlimper
Petra Ladwig
Petra Ladwig

Aquafitness/Aquajogging 50 +

Montag	10:40 Uhr bis 11:25 Uhr	10 Einheiten	Marius Meister
Dienstag	16:20 Uhr bis 17:05 Uhr	10 Einheiten	Catrin Schlimper

Fitnessgruppe „Starker Rücken“

Spezielle Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Stabilisierung/Mobilisierung der Wirbelsäule und der beteiligten Gelenke. Die Kraft-, Ausdauer-, Dehn- u. Entspannungsfähigkeit der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur wird auch hier gesteigert.

Freitag	15:00 Uhr bis 15:45 Uhr	10 Einheiten	Peter Lindemann
Freitag	15:50 Uhr bis 16:35 Uhr	10 Einheiten	Peter Lindemann
Freitag	16:40 Uhr bis 17:25 Uhr	10 Einheiten	Peter Lindemann
Freitag	17:30 Uhr bis 18:15 Uhr	10 Einheiten	Anikó Balogh
Freitag	18:20 Uhr bis 19:05 Uhr	10 Einheiten	Anikó Balogh

Alle 10 Termine im Hallenbad Isernhagen in Altwarmbüchen, Bernhard-Rehkopf-Str. 7

- Montag, den 8. Januar bis 12. März 2018
- Dienstag, den 9. Januar bis 13. März 2018
- Freitag, den 12. Januar bis 16. März 2018

Gebühren für 10 Einheiten inklusive Eintritt in das Hallenbad: € 100,-

Bei der Teilnahme an zwei oder mehr Kursen je Woche verringert sich die Kursgebühr ab dem zweiten Kurs um € 10,00. Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.

Für neue Teilnehmer besteht trotz abgegebener Anmeldung keine Teilnahmegarantie. Diese werden jedoch benachrichtigt, wenn der Kurs ausgebucht ist (ansonsten erfolgt keine Benachrichtigung). Teilnehmer der letzten Kursserie werden bevorzugt behandelt und haben eine Teilnahmegarantie bei schriftlicher Anmeldung bis 19.12.2017!

Der Veranstalter gibt keine Garantie, dass die am Ende des Kurses ausgestellte Teilnahmebescheinigung zur Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen führt! Klären Sie bitte eine evtl. Erstattung vorab mit Ihrer Krankenkasse ab! Fast alle Krankenkassen erkennen die Qualifikationen unserer Übungsleiter/innen nicht mehr an!

Anmeldung bitte schriftlich per Post oder Fax (0511 / 61 846) bei Herrn Heiko Hesse mittels nebenstehendem Anmeldeformular, Hallenbad Isernhagen Betreiber GmbH, Bernhard-Rehkopf-Str. 7, 30916 Isernhagen

➤ Tel.-Nr. für Rückfragen: 0511 / 61 51 848

Hallenbad Isernhagen Betreiber GmbH
Tel.: 0511/61 51 848

Hannoversche Volksbank e.G.
IBAN: DE 64 2519 0001 4509 0092 01
BIC: VOHADE2HXXX

Anmeldung für Aquafitnesskurse im Zeitraum 8.01.-16.03.2018

Hiermit melde ich mich zur Teilnahme an einem Aquafitnesskurs mit 10 Einheiten á 45 Minuten im Zeitraum 8.01.-16.03.2018 bei der Hallenbad Isernhagen Betreiber GmbH verbindlich an. Durch meine Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

<u>Name/Vorname:</u>	
<u>Straße:</u>	
<u>PLZ/Wohnort:</u>	<u>Telefon:</u>
<u>Email:</u>	
<u>Wochentag des gewünschten Kurses:</u>	<u>Uhrzeit des Kurses:</u>
Kursgebühr: € 100,00	<u>Zahlung erfolgt durch:</u> <input type="checkbox"/> Überweisung <input type="checkbox"/> Lastschrift / Bankeinzug
Ich versichere, dass ich sportgesund bin und bestätige, dass ich schwimmen kann.	
Isernhagen, den..... Unterschrift

Ich erteile eine Einzugsermächtigung (Lastschriftverfahren): ja / nein

Kontoinhaber:

Geldinstitut:

IBAN:

BIC:

.....
Unterschrift

Beim Lastschriftverfahren werden die Kursgebühren am 09.02.2018 eingezogen.
Unsere Gläubiger-ID lautet: DE45ZZZ00001248422.

Teilnahmebedingungen:

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs in schriftlicher Form erforderlich. **Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.** Wer sich zu einem Kurs angemeldet hat und nicht teilnehmen kann, muss sich spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn schriftlich abmelden. Falls der Kurs schon begonnen hat, sind 10 Euro Stornogebühren und anteilige Kursgebühren fällig. **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.** Die Vorlage einer Bescheinigung zur Bestätigung der Sportgesundheit ist vor Kursbeginn erwünscht. Ansonsten gilt die Haus- und Badeordnung des Hallenbades Isernhagen.

Zahlung: Die Kursgebühr ist innerhalb von zwei Wochen nach Kursbeginn fällig. Sofern nicht am Lastschriftverfahren teilgenommen wird, ist der Betrag **fristgerecht** zu überweisen. Nach Ablauf der Frist setzt automatisch das gebührenpflichtige Mahnverfahren ein.